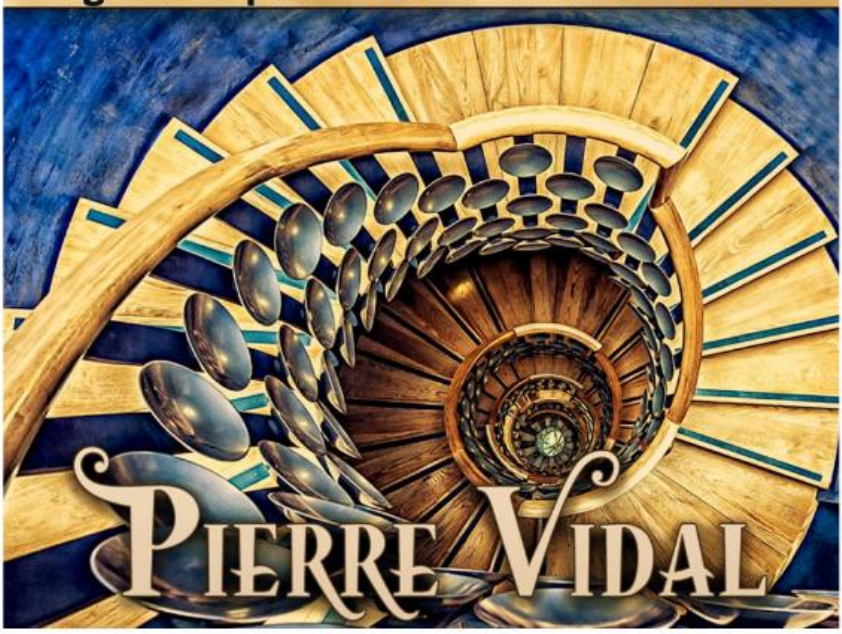
COME DIVENTARE IPNOTIZZATORI

E DOMINARE LA VOLONTÀ DEGLI ALTRI

Metodo infallibile per imporre la propria volontà agli altri e per il sicuro dominio di se stessi



PIERRE VIDAL

Pierre Vidal

COME DIVENTARE IPNOTIZZATORI E DOMINARE LA VOLONTA' DEGLI ALTRI

Metodo infallibile per imporre la propria volontà agli altri e per il sicuro dominio di se stessi

Prima edizione digitale 2015 a cura di David De Angelis.

.

INDICE

INTRODUZIONE
PARTE PRIMA

La forza del pensiero guida il mondo
Il dinamismo mentale è il nostro più grande alleato
Che cos'è “l'autosuggestione"
Come conquistare un volontà forte attraverso l'atteggiamento
Come vincere le malattie della volontà
La salute fisica è la base di ogni sforzo mentale
La disciplina mentale è la migliore cura per la formazione del carattere
PARTE SECONDA
Come dominare e ipnotizzare la volontà degli altri servendosi della forza di suggestione
Un po' di storia dell'ipnotismo

Il comportamento dell'uomo nel sonno ipnotico
Esercizi pratici di ipnotismo
Esercizi di respirazione spirituale per lo sviluppo del magnetismo
Appendice

INTRODUZIONE

Per riuscire in un'impresa, specie quando questa richieda l'impegno di tutte le forze psichiche dell'individuo, è necessario in primo luogo volere, volere fortemente.
Volete veramente diventare un dominatore? Volete servirvi della straordinaria, misteriosa energia che può aiutarvi a dominare la volontà degli altri?
Se questo è il vostro desiderio, potete realizzarlo, purché vi impegniate a fondo, con tutto il vostro essere, dedicandovi con passione e costanza a tramutare in realtà il vostro sogno.
Per riuscire nell'intento che vi proponete occorre soprattutto:
1) sapere esattamente ciò che volete. In altre parole, definite il vostro ideale con grande precisione per non correre il rischio

di desiderare qualcosa di vago e irraggiungibile;

2) amare ardentemente ciò che vi siete proposti di conquistare. Il pensiero del vostro ideale deve diventare per voi una vera e propria ossessione, così strettamente legata alla vostra anima da entrare a far parte di essa come una seconda natura.

Tre virtù sono necessarie per riuscire in una impresa difficile come quella a cui vi accingete: coraggio, pazienza e perseveranza. Coraggio per non indietreggiare di fronte alle inevitabili difficoltà; pazienza per eseguire tutti gli esercizi e compiere gli sforzi che sono necessari; perseveranza per non interrompere l'opera iniziata ma condurla a termine senza lasciarsi vincere dalle inevitabili delusioni e dalle difficoltà in cui altrettanto inevitabilmente vi imbatterete.

Abbiamo parlato di desiderio intenso, di volontà spronata a raggiungere la meta proposta. A prima vista ciò può sembrare facile. Disilludetevi. È, al contrario, molto difficile.

Tutti possono sentire il desiderio intenso di raggiungere uno scopo, ma in modo vago, come se stessero sognando.

Per ottenere qualche risultato concreto occorre invece non accontentarsi di simili vaghe aspirazioni. Non basta volere. Bisogna volere lasciandosi assorbire a tal punto dai propri desideri da giungere a "vedere" in modo chiaro e preciso l'oggetto della propria passione. Tradurre i pensieri che occupano la mente in immagini vive è il primo passo verso la loro concreta realizzazione. Significa aumentare notevolmente il loro potere di autosuggestione e la loro ricchezza di

emozioni positive. E' più facile che il desiderio si fortifichi se unito a un elemento emotivo ben caratterizzato. Quindi, non accontentatevi di volere in modo generico ma lasciatevi conquistare dai sentimenti collegati a questo desiderio. (Esempio: la soddisfazione che otterrete realizzando il vostro sogno, il potere che ve ne deriverà, l'orgoglio della forza, il senso di superiorità che vi verrà dal dominare la volontà degli altri, ecc.).

Abbiate fede assoluta nella vostra volontà e nella vostra forza. La fiducia in se stessi è il miglior talismano per raggiungere risultati positivi, non solo nel campo dell'ipnotismo ma in ogni altra attività umana.

In questo libro troverete le regole e gli esercizi fondamentali per realizzare lo scopo che vi siete proposto, se questo scopo è il

seguente: "Come dominare e ipnotizzare la volontà degli altri".

Si tratta di una meta difficile e impegnativa, per cui dovrete lavorare a lungo senza scoraggiarvi di fronte alle difficoltà, ai dubbi, ai momenti di delusione. A parte le soddisfazioni particolari che un uomo può ricavare dall'essere giunto al dominio della volontà altrui, la conquista di tale potere è un mezzo sicuro per ottenere successo nei vari campi di attività in cui desidera cimentarsi, sia nella vita professionale, sia in quella sociale e affettiva.

Nessuno infatti è tanto forte come chi sa imporre agli altri la propria volontà e sa guidarne le azioni verso gli scopi che egli ha deciso di raggiungere.

PARTE PRIMA

LA FORZA DEL PENSIERO GUIDA IL MONDO

È vero. Il pensiero umano ha cambiato la faccia del mondo. Tutto ciò che oggi è parte della nostra civiltà è nato con l'uomo, dal suo pensiero e dalla volontà irresistibile di dominare le forze oscure della natura. Pensate! L'uomo, l'essere più debole della creazione, è riuscito là dove esseri muscolarmente ben più forti di lui (gli elefanti, le tigri, tutti gli animali potenti per forza fisica) non hanno potuto far niente per migliorare le loro condizioni di vita. Solo l'uomo, fragile fisicamente ma forte per la luce del pensiero che è in lui, ha potuto conquistare il mondo passando dalla

condizione di schiavo della natura a quella di suo padrone (entro certi limiti).

Il pensiero è dunque forza. Anche il vostro pensiero è una forza potente che voi potete esercitare a vostro vantaggio. Ma non crediate di poter sviluppare questa forza in un giorno. Essa richiede tempo e costante applicazione. Voi dovete lottare pazientemente, metodicamente, senza perdere di vista gli scopi che vi siete proposti.

La strada da percorrere è molta e non sempre facile. Troverete molti ostacoli che starà in voi, con l'aiuto di questo libro, superare. Pensate per un momento a che cosa significhi raggiungere un'influenza sulla volontà degli altri. Prima di tutto significa, è chiaro, dominare perfettamente la propria,

avere cioè raggiunto quello stato di auto-controllo indispensabile per riuscire a influenzare qualcosa e qualcuno al di fuori di se stessi.

Ecco perché inizieremo il nostro libro parlando di tutto ciò che è necessario imparare per giungere a dominare la propria volontà e le forze segrete che ognuno nasconde in sé, nella parte più intima del suo essere.

Parleremo del pensiero, che deve essere chiaro, torte e lucido per riuscire a influenzare prima se stessi e poi gli altri.

Abbiamo già detto che, pensando, dovete sforzarvi di creare nella vostra mente una visione esatta, viva e precisa della realtà. Questa visione si raggiunge abituandosi alla concentrazione. Quando si è imparato a

mantenere il pensiero fisso a lungo sullo stesso oggetto, si è fatto un grande passo avanti verso la conquista della forza.

Questa forza si tramuterà inevitabilmente in azione. Un pensiero concentrato ha infatti una tendenza notevole a esteriorizzarsi in determinate azioni.

Riflettete sull'esperienza del pendolo, quell'oggetto per mezzo del quale i radiestesisti vanno alla ricerca di un'infinità di cose nascoste nel grembo della terra. Se tenete in mano il pendolo reggendolo all'estremità del suo filo e intanto pensate fortemente che si sposterà verso destra o sinistra, quando il vostro pensiero sarà sufficientemente concentrato, vedrete che effettivamente il pendolo reagirà agli impulsi che voi gli avrete comunicato

mentalmente. Perché questo? Semplicemente perché il pensiero guida a vostra insaputa le contrazioni muscolari del braccio, della mano, delle dita, spingendo il pendolo nella direzione da voi desiderata.

In altre parole, il pensiero umano tende da solo, anche senza la spinta della volontà, a realizzarsi in gesti e in azioni. Ma nel caso in cui un uomo indirizzi questi impulsi verso uno scopo ben definito, con volontà lucida e ferma, essi diventano una vera forza, una forza potente, di enorme suggestione.

Coloro che capiscono questo fatto e imparano a servirsi della "forza" si rendono veramente padroni del loro destino.

La cultura psichica apre le porte al

successo e alla conquista delle mete più ambite: il dominio di sé e degli altri. Questa cultura si serve dell'alleanza del cosciente e del subcosciente: il lato cosciente, per definire esattamente gli scopi da raggiungere; il subcosciente, cioè la parte più segreta e misteriosa dell'anima umana, per trovare la spinta necessaria a conseguire le mete che l'intelligenza ha scelto e si è proposta di conquistare.

IL DINAMISMO MENTALE E' IL NOSTRO PIU' GRANDE ALLEATO

Che cos'è questo dinamismo?
È quella forma di "vivacità della mente" che la allena a far fronte nel modo migliore a tutti gli impulsi da cui è sollecitata per dominare il mondo esterno.
Una mente torpida, un cervello rilassato, un'intelligenza opaca non saranno mai in grado di piegare altri ai loro voleri, anzi, non riusciranno neppure a influenzare in modo sensibile e positivo il proprio comportamento. Il dinamismo mentale riguarda un particolare "modo di essere" dell'intelligenza e della sensibilità.
Occorre non dimenticare mai che il pensiero e l'attività psichica sono

indissolubilmente legati. Vi è insomma un parallelismo tra il pensiero e l'attività psichica. Il pensiero, abbiamo già avuto occasione di dirlo, non è altro che un'azione che attende di potersi manifestare esteriormente in gesti precisi. L'educazione della mente è dunque una cosa sola con quella della volontà.

L'uomo che desidera crearsi una personalità tanto forte da riuscire a imporla anche agli altri, non può certo trascurare queste due forme di educazione e di auto-controllo indispensabili per crearsi un vero, fermo, suggestivo carattere.

La personalità, non dimentichiamolo, è qualcosa di molto complicato. Molti fattori entrano in gioco nella sua costituzione: fattori interni ed esterni che

ne condizionano Io sviluppo. È interesse di ciascuno cercare di superare gli elementi negativi che potrebbero influenzarla in modo dannoso, sviluppando invece l'azione di quelli positivi.
Per ciò che riguarda la mente, in particolare, si constata una personalità che deriva dalle tendenze innate nell'individuo e una personalità che potremo definire “d'acquisto” (risultante dall'educazione, dall'influenza degli altri, dalle abitudini, ecc.).
Del resto, tutte le facoltà spirituali presentano questa caratteristica di dualismo. E’ interessante notare che spesso è proprio la parte acquisita di una facoltà spirituale che a poco a poco diventa preponderante e dura più a lungo.
È proprio questo lo scopo che il

metodo del dinamismo mentale e psicodinamico si propone: provocare dei cambiamenti totali nel carattere e nella volontà del soggetto in modo da renderlo capace di imporsi anche sugli altri. È inutile, credo, aggiungere che un carattere debole, una volontà incerta non riusciranno mai a conseguire risultati notevoli nel campo dell'ipnotismo. Allo stesso modo, un soggetto fisicamente debole o immaturo non riuscirà mai a diventare un atleta se prima non migliora le sue caratteristiche fisiche che devono essere alla base di ogni attività sportiva. Ecco perché all'aspirante ipnotizzatore cercheremo di offrire, prima di tutto, i mezzi per rinforzare o, se è il caso, trasformare radicalmente la sua personalità. Il che è abbastanza difficile,

ma certo non impossibile.
Cominciamo col dire che la maggior parte degli atteggiamenti che caratterizzano la vita spirituale appartengono al subcosciente. Occorre aggiungere che il metodo dello psicodinamismo porta a una elevata tensione delle facoltà che determinano il comportamento e la riuscita dell'uomo.
Dovrete però trasferire le vostre possibilità nascoste dal piano dei vaghi desideri a quello delle certezze.
La psicanalisi ha ormai da tempo messo in luce il duplice aspetto della mente umana: l'intelletto e il subcosciente.
L'intelletto è la parte più nota della nostra mente, quella cui diamo il nome di ragione.
Il subcosciente è la parte istintiva che

ciascuno ha in sé e di cui il più delle volte non si sospetta nemmeno l'esistenza. Per ottenere un cambiamento, sia in noi sia in altri, siamo costretti a fare qualcosa che provochi una modificazione delle cellule del corpo o delle loro secrezioni.

Ora, l'intelletto non è capace di agire sulle cellule. Invece il subcosciente è capace di ottenere una modificazione cellulare. E' ciò che provano le esperienze di ipnotismo, durante le quali chi opera annulla l'intelletto della persona ipnotizzata e può quindi agire come vuole sul subcosciente di quest'ultima, che accetta senza possibilità di critica le suggestioni dell'ipnotizzatore — cosa che l'intelletto, per sua natura scettico, si rifiuterebbe di fare. La stessa cosa si può constatare in

seguito a una forte emozione (non è raro il caso di persone che incanutiscono improvvisamente a causa di uno spavento). Uno dei segreti fondamentali del metodo di dinamismo psichico è senza dubbio la conoscenza dei subcosciente. Questa conoscenza ci permette di modificare il nostro comportamento e anche quello degli altri.

Si mette in azione il subcosciente per mezzo della parola, dell'immaginazione e dell'esempio.

Ricordiamo infatti come il subcosciente sia estremamente suggestionabile, incapace di pensare e di ragionare, suscettibile di lasciarsi convincere solo da esempi semplici. Mentre l'intelletto agisce solo allo stato di lucidità mentale, il subcosciente si rivela quando dormiamo, alimentando i

sogni, per loro natura illogici e fantastici.

A causa di questi fatti, nel rivolgerci al subcosciente (e questa è un'avventura che l'ipnotizzatore vive molto spesso) bisogna sempre usare il metodo imperativo e diretto. Niente perifrasi o inutili giri di parole. Utilizzare solo le parole che si riferiscono a una qualità positiva; non quelle che fanno ricorso a qualche difetto. Non temere di ripetere lo stesso concetto più volte. Parlare con un tono caldo, vibrante. Evocare immagini nette e precise. Non bisogna rivolgersi al subcosciente come a un essere ragionevole, ma come a un essere primitivo.

Il subcosciente ha bisogno infatti di simboli visivi e uditivi per convincersi; si lascia facilmente suggestionare dagli

esempi in quanto, proprio come un bambino, è estremamente imitatore di ciò che vede o che gli è proposto.

Il comportamento dei bambini, come dei sapienti, e, in genere, di tutti gli uomini, è in gran parte espressione del subcosciente. Man mano che l'intelletto si sviluppa, diminuisce la parte riservata al subcosciente. Ma per la maggior parte gli uomini, appunto perché non compiono alcuno sforzo per migliorare il loro stato mentale, vivono quasi tutta la loro vita come bambini e non come adulti. Per dominarli e guidarli occorre dunque ricorrere al loro subcosciente più che alla loro ragione.

Anche le persone evolute, quelle che credono di aver superato lo stadio psichico dell'infanzia, restano a volte

soggette al loro subcosciente più a lungo e più profondamente di quanto sospettino. Infatti non è raro che in una discussione si dimostrino, ad esempio, insensibili all'opera di convincimento, mentre poi si lasciano facilmente colpire da qualcosa che li emoziona facendo appello al loro sentimento invece che alla ragione.

Ecco perché anche voi, in un primo tempo, fin quando non abbiate raggiunto un elevato grado di cultura psichica, cioè fin quando non vi siate avvicinati a ciò che chiameremo iniziazione, dovrete limitarvi a usare più il subcosciente che l'intelletto. Nell'animo dell'uomo è sempre presente una buona dose di credulità e scetticismo.

Durante la prima infanzia, il bambino

è guidato più che altro dalla credulità. Si può infatti far credere a un bambino ciò che si vuole. Si vedono spesso anche uomini di grande intelligenza rimanere attaccati a certe ingenue fantasie infantili, mentre in campo professionale si comportano con spirito scientifico e notevole scetticismo.

È noto come i princìpi inculcati fermamente nell'infanzia possano guidare irresistibilmente il destino di un uomo.

E' solo più tardi, attraverso l'esperienza spesso negativa della vita, che nascono il dubbio e lo scetticismo. Solo allora l'uomo non si accontenta di affermazioni, ma vuole delle prove. Non in tutti, però, avviene questa naturale maturazione. Certi uomini restano creduli per tutta la vita.

Altri ancora, sia per carattere, sia a causa delle esperienze fatte, o per altri motivi, diventano scettici. La credulità, in ogni modo, è sempre caratteristica del subcosciente. Lo scetticismo invece è frutto della ragione. Come sempre, la verità sta nel mezzo. Non bisogna credere qualunque cosa, ma nemmeno negare tutto per principio. È necessario credere a tutto ciò che può migliorarci, farci progredire. Bisogna credere in noi e nelle nostre possibilità di fare meglio di quanto non si sia fatto in passato. Credere nella nostra riuscita, nel nostro successo. Credere nell'elemento divino che è in noi.

Ogni volta che crederemo a una ragionevole riuscita delle nostre aspirazioni e “visualizzeremo” mentalmente questa riuscita, cominceremo a

crearla anche materialmente. L'autosuggestione ci permette di fornire alla credulità del nostro subcosciente degli elementi generatori di successo. D'altra parte, il nostro quoziente di scetticismo non deve innalzarsi a sistema. Lo scetticismo non deve essere che un freno necessario per contenere le esagerazioni dell'immaginazione, per farci distinguere il vero dal falso, il possibile dall'impossibile, la realtà dal sogno. Ma, nello stesso tempo, dobbiamo fermamente rinnegare tutto ciò che può opporsi al realizzarsi della nostra personalità.

La capacità di credere, applicata in modo ragionevole, ci spronerà inevitabilmente al successo. In altre parole, occorre credere che si diventerà l'uomo che si vuole essere, per

realizzare questo ideale.

L'educazione mentale del futuro ipnotizzatore

Voi sapete che l'organismo umano può essere fortificato, trasformato, guarito e protetto per mezzo di un regime appropriato, rifiutandogli certi cibi e imponendogliene altri.

Non si agisce in modo differente per ciò che riguarda lo stato mentale. Ciascuno di voi avrà certamente preso una cattiva abitudine, una di quelle abitudini che, oltre a essere antipatiche, danneggiano la salute e lo spirito. Con esercizi di dinamismo psichico si possono correggere queste cattive abitudini un po' per giorno, sostituendole con abitudini buone e con nuove occupazioni. Questa sostituzione deve

essere immediata e quotidiana. E' solo compiendo ogni giorno la stessa azione che si riesce a farla diventare un'abitudine. Così una nuova abitudine positiva sostituirà rapidamente un'abitudine negativa. Man mano che si procederà, la coscienza di aver agito bene una volta, e poi due, tre, e così via, incoraggerà a far bene anche in seguito. Facciamo un esempio. Siete timidi. Supponiamo che decidiate di compiere un grosso sforzo: quello di entrare in un magazzino o in un negozio affollato e informarvi del prezzo di un oggetto esposto. Il giorno seguente entrerete in due negozi, poi in tre. Quindi affronterete un esperimento anche più "pericoloso" per un timido: quello di rivolgere la parola a uno sconosciuto, ad esempio per

chiedergli l'ora. Le occasioni per vincere la timidezza affrontando gli estranei non mancano certo. Se comincerete ad ottenere dei piccoli successi sarete incoraggiati ad andare avanti e a poco a poco vi ritroverete ad aver vinto il vostro spiacevole complesso di inferiorità.

Qualsiasi esercizio di educazione mentale si fonda:

— in parte sull'autosuggestione;

— in parte sull'azione.

Per ciò che riguarda l'intelletto, ci si serve di diverse forme dirette e indirette di suggestione ragionata. L'abitudine all'osservazione interiore e alla concentrazione del pensiero è necessaria. Per il subcosciente, si pratica invece l'autosuggestione emotiva nelle sue varie forme. Il motore di questa

suggestione è il vivo desiderio di ottenere qualcosa e l'immaginazione che spinge ad agire.

L'azione, a sua volta, comprende:

— gli atteggiamenti (interiori e esteriori);

— la forza dello sguardo;

— la scioltezza del linguaggio.

CHE COS'E' L'AUTOSUGGESTIONE?

Per avere il massimo di efficacia, l'autosuggestione deve agire tanto sulla parte cosciente (l'intelletto) quanto su quella incosciente (il subcosciente).
Dal punto di vista dell'intelletto, ogni forma di suggestione o di autosuggestione deve essere liberamente consentita.
Il soggetto deve, prima con piccoli atti di volontà, poi con atti sempre più difficili, convincersi che egli può volere.
Non c'è nessuno che non possieda una sia pur piccola particella di volontà. E' questa volontà che serve a iniziare il soggetto alla propria educazione. Niente è più valido a questo scopo

dell'esercizio progressivo.
Proverete a voi stesso di poter volere esercitandovi progressivamente un poco ogni giorno.
Ecco un esperimento che potete fare: scegliete un'azione, una qualsiasi, che vi costi una certa fatica. Decidete di compierla ogni giorno alla stessa ora, qualunque siano i motivi, veri o inventati, che potrebbero trattenervi. Questo esercizio quotidiano sarà il primo passo verso la conquista di una volontà forte. Nello stesso tempo vi sarà di grande aiuto perché vi darà la certezza di saper volere, quindi vi suggestionerà a fidarvi di voi, anzi a essere certi di poter contare sulle vostre capacità.
E' chiaro che ciò che è stato fatto una volta, può essere ripetuto in seguito, e sempre meglio.

L'autosuggestione che si indirizza all'intelletto deve essere ragionata, discussa, commentata.
Ciascuno deve trovare gli argomenti che meglio si prestano al suo temperamento e al suo tipo di intelligenza.
Per questo lavoro di autosuggestione è indispensabile sapersi concentrare mentalmente.
Essere capaci, eseguendo un lavoro, di assorbirsi in esso al punto di non accorgersi di ciò che succede intorno: ecco ciò che significa concentrazione mentale.
Conquistare questa forma di concentrazione è indispensabile. Due sono le condizioni che si devono realizzare: prima di tutto, un'intensa attenzione cui si può giungere attraverso l'osservazione minuziosa di un oggetto in

tutti i suoi dettagli. Questo tipo di applicazione dello spirito suscita pensieri, riflessioni, domande. Attenti però a non divagare con il pensiero, che può essere sollecitato ad allontanarsi dall'oggetto in questione e quindi a distrarsi; poi occorre scoprire l'interesse che l'oggetto presenta. Fissatevi su questo interesse e certo sarà difficile che vi possiate distrarre.

Quando siete giunti a concentrarvi con intensità su un oggetto, è necessario che passiate alla cosiddetta visualizzazione. Cioè, dovrete pensare tanto intensamente all'oggetto da ricostruirlo dentro di voi, riuscendo a vederlo di continuo, proprio come se vi stesse sempre davanti agli occhi.

Facciamo un esempio: provate a concentrare il vostro pensiero su “una

rosa” (scegliamo, per esercitarci, un'immagine molto comune).
Dopo qualche istante di concentrazione, chiudete gli occhi e provate a formare in voi l'immagine della rosa. Scegliete un fiore dalle tinte accese, così vi sarà più facile visualizzarlo.
Non crediate di poter giungere a eseguire perfettamente l'esercizio la prima volta, anche se vi parrà di poterlo fare. Saranno invece necessari più esercizi per giungere a qualche risultato apprezzabile. A poco a poco, però, riuscirete a “realizzare” in modo soddisfacente e poi con sempre maggiore perfezione la vostra rosa. Vi sono soggetti che riescono a creare delle immagini perfettamente nitide e precise ad occhi chiusi, proprio come se stessero guardando l'oggetto che si

sono imposti di vedere con gli occhi dell'anima.

Dal punto di vista del subcosciente, ecco come potrete ottenere un'efficace autosuggestione.

Nel caso di una memoria cosiddetta visiva, gli esercizi migliori saranno quelli di autosuggestione attraverso lo sguardo. Avvertenze utili: scrivete voi stessi la formula da ricordare in quanto, così facendo, metterete in moto anche una forma particolare di memoria, quella muscolare. Inoltre l'esecuzione grafica delle parole aiuta l'attenzione a concentrarsi.

Nel caso di una memoria cosiddetta uditiva, le formule di autosuggestione vanno pronunciate ad alta voce dal soggetto con un tono caldo e persuasivo. Niente voce incerta, niente

pronuncia affrettata o titubante che lascerebbero del tutto indifferente il vostro subconscio. E' necessario invece che vi sentiate parlare, quasi che le parole fossero pronunciate da un altro.
Meglio ancora sarà abbinare le due formule, e cioè scrivere la frase a lettere ben visibili, preferibilmente in rosso, alte tre o quattro centimetri, e in seguito pronunciarle ad alta voce, con convinzione.
Perché è necessario, al fine di convincere il subcosciente, ripetere più e più volte la formula prescelta? Perché il subcosciente, come già abbiamo visto, è simile a un bambino, e come tale è facilmente suggestionabile dalle ripetizioni che imprimono in lui determinati concetti nei quali non è affatto necessario che egli creda. Non è

nemmeno necessario, per questo esercizio, concentrarsi con il pensiero su quanto si dice, perché il subcosciente resta del tutto insensibile alla concentrazione mentale.

Ecco due tecniche da imparare.

La prima: ripetere le formule prescelte lentamente, a voce alta e ben modulata. Questa lentezza permette all'intelletto di capire il senso delle parole.

La seconda: le formule sono ripetute molto rapidamente in modo da non poter essere “pensate” mentre si pronunciano. E ruolo dell'intelletto è così completamente annullato. E’ necessario che queste formule siano brevi e abbiano l'asciutta efficacia di uno slogan. Tutti avrete senz'altro presente la forza di suggestione degli slogan pubblicitari, brevi concetti che vengono

ripetuti di continuo allo scopo di colpire il subcosciente delle persone e orientarle così verso le scelte volute. Non si vede perché debba succedere in un altro modo con l'autosuggestione. Perché non servirsi di questa forza ben nota a quanti si occupano di pubblicità per influenzare se stessi nel senso di un miglioramento del carattere e della volontà, in una parola della personalità individuale?

Il metodo dell'autosuggestione visiva consiste nel fissare a lungo una scritta situata all'altezza degli occhi. Questa scritta, la quale esprime la formula che si desidera imprimere nel subcosciente, deve apparire a grandi lettere, possibilmente di color rosso.

Si fissi a lungo la scritta fino a che non si senta che la coscienza si sta

annebbiando. È questo il momento migliore per influenzare il subcosciente.

Può succedere perfino che un soggetto molto sensibile si addormenti durante questo esercizio o, almeno, che entri in uno stato di leggera sonnolenza. Questo non è affatto un inconveniente, al contrario. Non ragionate, non discutete tra voi e voi. Semplicemente, affermate ciò che vi interessa imprimervi dentro. Ma anche a questo proposito c'è da dire qualcosa.

Supponete di voler vincere, con l'esercizio dell'autosuggestione, la pigrizia. Bene. Voi scegliete dunque una frase che deve essere altamente suggestiva. Guardatevi però dal coniare un'espressione di questo genere: “Io non sono pigro”. Dovete dire invece: “Io sono

attivo". Capite la differenza? Ogni formula negativa o interrogativa contiene in sé i germi del dubbio, dell'incertezza, ed è dunque una forma pericolosa.

Invece, la frase diretta, quella che afferma semplicemente, senza inutili giri di parole, è la sola che riesca a influenzare positivamente il subcosciente.

La ripetizione di una frase è quindi necessaria. Per suggestionarsi efficacemente bisogna però abituarsi a pensare a una cosa sola per volta, non pensando attraverso le parole ma attraverso le immagini.

Del resto, tutto il segreto degli ipnotizzatori consiste in questo: giungere a creare nella propria mente l'immagine precisa di ciò che si vuol vedere

realizzato.

Quali sono i momenti migliori della giornata per autosuggestionarsi?

— La sera prima di addormentarsi. Si è constatato infatti che la mente lavora durante il sonno muovendosi nella direzione che le si è impressa negli ultimi momenti prima di addormentarsi.
— A mezzogiorno e alla sera prima dei pasti. Gli alimenti che stiamo per mangiare, infatti, godono il beneficio dell'impressione psichica favorevole. I suoi effetti si faranno sentire presto nello stato generale di salute dell'organismo.
Ma ci si può autosuggestionare in qualsiasi momento della giornata. Gli esercizi di autosuggestione mentale sono molto utili a questo riguardo. Per

aumentare la loro efficacia sarà bene accompagnarli con altri di suggestione orale che consistono semplicemente nel leggere ad alta voce le frasi scritte, lasciandosi penetrare a fondo dal suono della propria voce.

Come esercitarsi per giungere alla perfetta concentrazione mentale.

Ecco il metodo da seguire per giungere a concentrarsi interiormente.
Dirigete il vostro pensiero su un solo oggetto in modo da riprodurre l'immagine fedele di ciò che desiderate. Applicate la mente su questo oggetto sforzandovi di rimanere sordi a qualsiasi sollecitazione esterna. Concentratevi su un oggetto concreto. In seguito potrete passare alla concentrazione anche su di un pensiero.

Per dominare il pensiero e impedirsi ogni distrazione bisogna assumere un'espressione che favorisca l'immobilità psichica. Alla concentrazione seguirà la meditazione.

Che cosa si intende per meditazione?

Si intende il succedersi metodico e logico della concentrazione su diversi aspetti di uno stesso oggetto o di uno stesso pensiero. L'abitudine alla meditazione risveglia in noi la facoltà d'intuire. È questa facoltà che dà al pensiero una forza e una potenza insospettate.

Infine passerete a contemplare attraverso le immagini rappresentate dalla fantasia l'oggetto del vostro pensiero e della vostra concentrazione.

Esercizi di concentrazione del pensiero.

Sono utili per imparare a meditare su una sola cosa per volta.

1) Mettete una manciata di chicchi di riso in un piatto. Poi toglieteli a uno a uno, contandoli. Quando il piatto è vuoto, rimetteteli dentro sempre a uno a uno, contando. Il numero deve essere uguale a quello riscontrato la prima volta. Il minimo errore annulla la validità di questo esercizio.

2) Chiudete la mano. Poi distendete il pollice e dite ad alta voce: "Uno"; poi distendete l'indice e dite: "Due" e così via, fino ad aver disteso tutte le dita. La validità di questo esercizio consiste nell'attenzione con cui lo eseguirete.

Esercizio per arrivare a produrre le immagini mentali.

Procuratevi un libro di storia naturale.

Fissate l'immagine a colori di un animale: ad esempio, il cavallo. Intanto dite ad alta voce: “Cavallo”. Subito dopo chiudete gli occhi cercando di trattenere in essi l'immagine dell'animale. Continuate mentalmente a pensare al cavallo e a ripetere questa parola.

Quando avrete imparato a eseguire perfettamente questo esercizio, passate ad altri. Aprite un libro o un giornale dove appaiono degli sportivi colti in atteggiamenti ginnici. Dovrete arrivare a fissarvi in mente questi movimenti, riuscendo a visualizzarli dentro di voi proprio come avete fatto per il cavallo.

Come terzo passo (più difficile) immaginate scene di insieme in cui appaiano più persone, cercando di vedere quanti più particolari vi è

possibile.
Un buon esercizio di concentrazione mentale può durare da dieci a trenta minuti ogni giorno.

L'azione.

A proposito dell'azione diciamo subito che il nostro metodo non è per nulla difficile. Si tratta semplicemente di compiere ogni giorno una determinata azione volontaria, cioè voluta dal soggetto al solo scopo di fortificare volontà e carattere.
Scopo di questa azione giornaliera è quello di provocare un miglioramento psichico delle abitudini e di determinare una specie di automatismo che a poco a poco riuscirà a far muovere il soggetto nel senso voluto, qualunque ostacolo gli si presenti.

La volontà sarà molto aiutata dalle abitudini che creeranno nel soggetto dei veri e propri atteggiamenti innati.
Non dimentichiamo che, come gli stati d'animo si rivelano attraverso gli atteggiamenti che il soggetto prende, così gli atteggiamenti possono provocare dei veri e propri stati d'animo.
In altre parole, per giungere a conquistare una qualità, bisogna fin da principio assumere l'atteggiamento proprio di questa qualità, come se già la si possedesse.
L'atteggiamento che noi prendiamo non impressiona solo gli estranei, ma è anche per noi la migliore delle autosuggestioni.
Eccovi alcuni esempi.
Tutti avrete notato come un sentimento di tristezza accasci chi lo prova.

Siete tristi? Provate a camminare di buon passo, piegando appena le ginocchia. La vostra tristezza sparirà rapidamente.

Siete afflitti da una preoccupazione o da un dispiacere? Cantate una canzone ed eccovi guariti.

Siete scontenti di voi? Fregatevi vigorosamente le mani come fareste apprendendo una buona notizia.

Temete che vi accada qualcosa di spiacevole? Liberatevi da questa cattiva impressione con un massaggio dei pollici sugli occhi chiusi, per mezzo di pressioni ritmiche, durante trenta secondi.

Avete delle crisi di scoraggiamento? Percorrete una strada in salita; se vi è possibile, scalate una montagna. Ogni forma di ascensione incoraggia e

provoca il buon umore.

Vi è impossibile fissare l'attenzione su di un problema? Aggrottate le sopracciglia e portatevi la mano alla fronte. Riuscirete a concentrarvi.

Prendere un atteggiamento espressivo è già cominciare a realizzare qualcosa, poiché l'atteggiamento di uno stato d'animo crea quello stato d'animo.

Questo concetto è importante e deve essere messo in pratica ogni volta che se ne presenti l'occasione.

COME CONQUISTARE UNA VOLONTÀ FORTE ATTRAVERSO L'ATTEGGIAMENTO

L'atteggiamento che provoca il fortificarsi della volontà non ha nulla di feroce o di impressionante. Si tratta solo di prendere un'attitudine calma, sicura di sé. Testa alta, sguardo dritto e franco, spalle gettate indietro, viso impassibile, ma espressione simpatica.
Questo esercizio creerà in chi lo pratica l'abitudine a tenere lo sguardo fisso e alto, negli occhi di chi gli sta di fronte.
Come ogni abitudine, anche questa non sparisce una volta acquisita. Non bisogna dimenticare l'importanza dell'autosuggestione creata dalle abitudini. È necessario perciò imprimere al proprio volto una maschera di

freddezza, di impassibilità, che non deve mai alterarsi, quali che siano le circostanze esterne.

E gli atteggiamenti non devono riguardare solo il viso del soggetto, ma tutto il suo corpo e tutto il suo comportamento esteriore. Così egli si sforzerà di parlare usando un tono di voce non troppo basso né troppo alto, ma normale, calmo e sicuro.

Non borbotterà, ma nemmeno urlerà. Parlerà in modo chiaro, lento, mai affrettatamente. Non gesticolerà né si agiterà sulla sedia, ma neppure rimarrà immobile come una statua. Ricorrerà invece a gesti rari e sobri, che bastino ad aumentare il valore delle frasi che pronuncia. In linea generale, il soggetto si sforzerà di eliminare tutti i movimenti inconsci,

soprattutto quando è in preda a nervosismo. Sono proprio questi movimenti che tradiscono lo stato d'animo di un individuo e annullano il suo effetto di suggestione sugli altri.

Per abituarsi ad affrontare gli estranei nelle migliori condizioni di spirito e con buone possibilità di riuscire a dominarli, occorre mantenere un atteggiamento calmo e sicuro.

Per ottenere questo, cominciate ad esercitarvi nell'intimità della vostra casa, magari controllando l'espressione del viso allo specchio. Poi, a poco a poco, esercitatevi a mantenere quell'atteggiamento prima con i familiari, poi con gli amici, in seguito con i conoscenti e infine con gli estranei, in ogni circostanza.

Soprattutto, guardate tutti francamente

negli occhi.
Utilissimi, per rinforzare la sicurezza, sono gli esercizi della calligrafia. Modificare la propria scrittura rendendola più chiara e decisa è infatti un buon sistema per modificare anche il carattere.
Darete così a tutti l'impressione di essere esattamente ciò che desiderate diventare, e a poco a poco vi suggestionerete finché non lo sarete veramente.
Anche la sicurezza dello sguardo non è in fondo che un atteggiamento, ma è di importanza capitale, specie per chi vuol dedicarsi all'ipnotismo.
Per abituarvi a rendere il vostro sguardo fermo, diritto e franco, per eliminare ogni incertezza, per evitare che i vostri occhi si abbassino o sfuggano lo

sguardo altrui, è necessario praticare con serietà e assiduità gli esercizi che seguono.

Un esercizio per ottenere il gesto suggestivo.

L'ipnotizzatore si serve dei gesti per rafforzare la suggestione verbale. È quindi indispensabile che il principiante si alleni a conquistare la capacità di gestire con calma e decisione. Eccovi un esercizio molto utile: mettetevi davanti a uno specchio abbastanza grande da contenere l'intera vostra figura. Scegliete, a piacere, una formula di suggestione, e pronunciatela lentamente. Mentre pronunciate le parole guardatevi nello specchio come se foste davanti alla persona da ipnotizzare, e immaginate dei gesti adatti

alle suggestioni che state dando verbalmente. Scegliete fra i tanti gesti quelli che vi sembrano i migliori, i più efficaci e suggestivi, e ripeteteli molte volte.
L'efficacia massima dell'esercizio consiste prima di tutto nella certezza, che dovete sentire dentro di voi, d'avere scelto i gesti più adatti a imprimersi nella mente di un soggetto con forza suggestiva; e in secondo luogo, nell'abilità con cui compirete questi gesti che, per essere efficaci, devono provocare nel soggetto una sensazione di fiducia e di ammirazione per la vostra personalità.

Un esercizio per la sicurezza dello sguardo.

Ponete un oggetto luminoso su di un

piano situato all'altezza dei vostri occhi. Andate alla distanza di circa due metri dal luogo dove avete collocato l'oggetto e fissatelo attentamente. Cercate di non abbassare le palpebre.

Sempre tenendo gli occhi fissi sull'oggetto, contate lentamente e a voce alta fino a dieci. Questo per le prime volte.

Nei giorni seguenti, contate fino a venti, trenta, e a poco a poco anche fino a cento. Naturalmente è indispensabile non abbassare le palpebre. Otterrete progressivamente dei risultati notevoli.

Se, durante le prime prove, vi verrà voglia di abbassare le palpebre, non reagite; fatelo pure riposandovi un poco. In seguito questo bisogno si avvertirà sempre meno. Alla fine vi

accorgerete di essere capaci di rimanere per molti minuti con lo sguardo assolutamente fisso e senza abbassare gli occhi.

Per rendere più efficace l'esercizio, ruotate lentamente per molte volte la testa, da destra a sinistra, senza però abbandonare l'oggetto con lo sguardo.

Dagli occhi di chi è abituato a uno sguardo sicuro si sprigiona il cosiddetto “fluido magnetico”, di cui avremo occasione di parlare in seguito. Si tratta di una vera e propria forza, capace di avvicinare e soggiogare l'interlocutore. Tale fluido, normalmente, è caratteristico di chi è dotato di una personalità spiccata.

Anche la sicurezza del linguaggio è importante. Meglio tacere piuttosto che parlare come certi fanno, in modo

caotico e ridicolmente affettato. Pochi sanno scegliere sempre la parola adatta, l'espressione felice, il termine appropriato. Se il saper parlare è importante per l'uomo comune, figuriamoci quanto lo è per colui che si propone di riuscire addirittura a influenzare e, in certi casi, a dominare completamente la volontà degli altri.
Vi sono esercizi anche per acquistare la sicurezza del linguaggio. Tali esercizi producono la calma fisica e uno stato di lucidità nel cervello del soggetto. Questa lucidità è la prima condizione per riuscire a parlare in modo chiaro e preciso, senza incertezze né balbettamenti.

Esercizi per la sicurezza del linguaggio.

1) Il soggetto reciterà davanti a uno

specchio grande, che gli permetta di vedersi in tutta la persona, un brano di prosa o dei versi che egli conosce a memoria. Cercherà soprattutto di non gesticolare e guarderà fissamente la sua immagine negli occhi.

Terminata la recitazione, egli annoterà il tempo trascorso. In seguito ripeterà il brano, impiegando più tempo nella lettura. Per la ripetizione dell'esercizio staccherà bene le sillabe, accentuerà la punteggiatura, a voce alta e chiara. È consigliabile adottare un tono unico, senza timbri troppo acuti o troppo bassi. Si tratta di un esercizio che possiamo chiamare: lettura al rallentatore. Nei giorni seguenti, riprenderà la lettura anche più lentamente.

Dopo una settimana comincerà l'esercizio opposto.

Cercherà di riportare gradualmente la sua recitazione al tempo normale di una conversazione. Al termine dell'esercizio, il soggetto potrà disporre di una invidiabile calma e sicurezza.

2) Un altro buon esercizio è quello della lettura.

Si comincerà stando in una posizione di rilassamento su un divano o su una poltrona. Il libro sul quale si leggerà dovrà essere posto in buona luce, sotto una lampada o vicino a una finestra.

L'esercizio consiste nel leggere un pezzo qualsiasi, a scelta, articolando bene le parole e le sillabe, usando un tono di voce prima normale, poi un poco più alto e infine decisamente forte.

E' essenziale leggere molto lentamente.

Questo esercizio è destinato a

correggere l'abitudine, comune a molte persone, di parlare a bassa voce.
Tutti questi esercizi vanno fatti in privato, in modo da essere liberi da inibizioni e da timori.

Esercizi pratici per la volontà.

Non trascurate alcuna occasione di compiere un atto volontario, per piccolo che sia. Le mille circostanze della vita quotidiana offrono molte possibilità in questo senso.
Facciamo qualche esempio:
Al mattino, al risveglio, dite a voi stessi: "Quando avrò contato fino a dieci mi alzerò". Contate e, naturalmente, giunti al numero stabilito, scattate senza esitazione.
Avete intenzione di fare una breve passeggiata per sgranchirvi le gambe?

Benissimo. Fissate un'ora precisa per la partenza e una per il ritorno e attenetevi strettamente al periodo di tempo stabilito.

Ogni mattina, o la sera precedente, stabilite a grandi linee il programma della giornata indicando l'ora stabilita per ciascuna azione. Seguite il più fedelmente possibile questo programma.

Se normalmente conducete una vita sedentaria, sceglietevi un lavoro manuale da eseguire durante le ore libere.

Se invece siete lavoratori manuali, occupate parte del tempo libero nello studio e nella lettura. Oggi le biblioteche pubbliche permettono anche a chi non può spendere in libri di istruirsi facilmente.

Abituatevi a coricarvi e ad alzarvi sempre alla stessa ora.

Ogni sera, prima di addormentarvi, obbligatevi a fare il punto della situazione, riflettendo sulla giornata trascorsa, su ciò che avete fatto e su ciò che invece avete trascurato, dandovi una specie di punteggio mentale. Questo sistema vi aiuterà ad aumentare notevolmente (o a crearlo se non lo possedete ancora) il vostro senso di responsabilità personale.

Mettetevi almeno una volta alla settimana in una situazione nuova, imprevista, che sconvolga le vostre abitudini e vi obblighi a darvi da fare per uscirne con onore.

Una volta alla settimana, alzandovi, prendete con voi stessi l'impegno di non intraprendere alcuna conversazione e di rispondere a chi vi parla con il minor numero possibile di

parole. Vi abituerete così a una disciplina interiore preziosa per il vostro carattere.

Una delle migliori esperienze che possiamo suggerirvi è quella dell'ottimismo. Imparate a sorridere a dispetto di tutto e di tutti. È questa la migliore scuola per la volontà.

COME VINCERE LE MALATTIE DELLA VOLONTÀ

E' chiaro che lo studio delle malattie vere e proprie appartiene alla medicina. Tuttavia non sarà inopportuno accennare a qualcuna di quelle che ci interessano maggiormente.
Abbiamo già detto più volte che l'ipnotizzatore deve sapersi difendere in tempo da tutto ciò che minaccia questo patrimonio così prezioso. Le principali cause di debolezza e di perdita della forza di volontà sono:

L'abulia.

Il soggetto è in condizione di pensare o di eseguire un atto, ma ha perduto la capacità di decidere, sia perché i suoi desideri sono diventati troppo deboli,

sia perché il comando che deve dare richiede una concentrazione intellettuale per lui impossibile.

L'apatia e l'irresolutezza.

L'indebolimento della volontà per mancanza di impulsi è caratteristica degli apatici, degli indifferenti. L'indebolimento a causa di impulsi contraddittori è proprio dei titubanti. Spesso il soggetto ha una visione chiara di ciò che deve decidere ma è incapace di farlo.

L'impulso debole.

È un'altra causa che impedisce al soggetto di dominare la propria volontà. Mentre una forma grave di ossessione richiede l'intervento di uno

psichiatra, una forma leggera sul tipo di una mania o di un tic che, come dice la parola stessa, “ossessiona” la mente imponendo alla volontà di agire, può essere curata anche personalmente. Il metodo consiste nell'indicare al soggetto in che cosa la sua volontà sbagli e nel cercare di indirizzare la parte rimasta sana in un senso favorevole alla guarigione. Bisogna aiutare il soggetto a “rifarsi” allontanandolo dalle sue normali preoccupazioni.

Spesso basta cambiare abitudini, allontanarsi per qualche tempo dal luogo che è diventato opprimente, mutar vita, possibilmente recarsi in una zona tranquilla, lontana dal frastuono e dalla tensione cittadina per notare un sensibile miglioramento. Soprattutto occorre evitare che il soggetto si ripieghi in sé,

si tormenti, si auto-analizzi. Qualche moderato esercizio fisico all'aria aperta sarà molto utile, specialmente per chi conduce di solito una vita sedentaria.

Per vincere la continua indecisione sarà molto utile la vicinanza di un amico di carattere cordiale, entusiasta, dominatore. Questo amico dovrà cercare di portare l'indeciso nella sua sfera di autorità per fargli sentire vivo e profondo il senso di una protezione e di una sicurezza; poi, a poco a poco, cercherà di diminuire questa influenza suggerendo al soggetto le decisioni da prendere, invece che imponendogliele. Più tardi ancora, si limiterà a discutere con lui lasciandogli il peso della decisione. A poco a poco, in questo modo, quasi senza accorgersene, l'incerto prenderà fiducia e imparerà a usare in

modo utile la sua volontà.

Sapete che cos'è la volontà d'insuccesso?

Molte persone tentano di raggiungere qualche buon risultato nella loro vita professionale e sociale. Apparentemente esse hanno tutti i numeri per riuscire e sembrano anche dotate di buona volontà. Eppure, dentro di loro c'è qualcosa che le ostacola, una forza contraria che impedisce alle loro qualità di emergere.
Si tratta di un'utilizzazione negativa d'energia. Più che essere contenti dell'azione, questi votati all'insuccesso si adagiano nei sogni, o agiscono in modo caotico, quasi aspirassero alla voluttà della sconfitta. Questo modo di agire è possibile solo a causa di una particolare debolezza del subcosciente.

Spesso, all'origine della volontà di insuccesso, si trova una esperienza disgraziata di cui il subcosciente ha registrato indelebilmente il dispiacere o la vergogna. Non dimentichiamo infatti che il subcosciente rifiuta la sofferenza, la fatica, il ridicolo. E' sostanzialmente timido.

Piuttosto che affrontare la sola eventualità di una sconfitta, di una umiliazione, ci incita ad astenerci da ogni tentativo: questo avviene in modo segreto, nel profondo della nostra anima. A volte l'intelligenza stessa non si rende conto dell'azione deleteria del subconscio sul nostro comportamento.

Esiste un mezzo per vincere la volontà d'insuccesso? Certamente sì. Questo metodo si chiama “autosuggestione”.

Agite in ogni occasione come se non

aveste niente da perdere ma tutto da guadagnare. Agite come se vi trovaste in una situazione che non vi permette di tirarvi indietro, di rinunciare alla prova. Agite, insomma, come se l'insuccesso fosse impossibile.

Come mettersi nella disposizione d'animo necessaria ad agire con determinazione e sicurezza?

Occorre fare uno sforzo di memoria e ricercare nel passato i successi che si sono avuti, i momenti felici, le vittorie. Concentrate in seguito l'attenzione su questi ricordi. Pensate ad essi fino all'ossessione. I ricordi felici devono diventare un vero e proprio stato d'animo. Solo dopo aver creato questa disposizione mentale potremo dedicarci a un affare importante, sicuri di partire nelle migliori condizioni.

Avvertiremo presto di essere giunti a una sicurezza invidiabile, a uno stato di calma interiore. Ci accorgeremo di non sentire più alcuna ripugnanza ad intraprendere il lavoro che prima ci spaventava.
Questa facilità allo sforzo produttivo sarà la miglior prova del felice cambiamento che è avvenuto in noi.

Come vincere le cattive abitudini.

Dopo aver vinto la volontà di sconfitta, chi vuoi ottenere successo e dominare gli altri nella vita deve staccarsi dalle cattive abitudini che lo impacciano e che danneggiano la scelta delle azioni da compiere per raggiungere le mete che si propone.
E' possibile imparare a volere?
Ecco la domanda che molti di voi si

saranno posti più volte di fronte a una difficoltà che pareva insormontabile, o nei momenti di crisi, quando la volontà è come paralizzata e non c'è cosa che sembri abbastanza importante da meritare che ci si sforzi per raggiungerla. Sì, certo. La volontà è una conquista e come tale è alla portata di tutti.

"Volere è potere". In questa massima, frutto della saggezza di secoli, vi è una grande verità.

Si impara a volere fissando la propria attenzione sull'oggetto che ci interessa fino quasi a ossessionarcene.

Ci si esercita affrontando ogni giorno un piccolo atto volontario, ripetendolo meccanicamente ogni giorno, se possibile sempre alla stessa ora. A poco a poco, con questo sistema, il fatto di

volere diventerà una cosa del tutto naturale.

Fortunati quegli uomini che fin da bambini sono stati abituati a volere fortemente.

Nel corso della vita si presentano dei problemi in cui la volontà tiene un posto preponderante. Essi saranno risolti in modo positivo se i genitori avranno provveduto fin dalla più tenera infanzia a formare il carattere e la volontà dei loro bambini. Ma purtroppo questa forma di educazione è molto rara.

È necessario allora che il soggetto provveda da sé a rimediare agli inconvenienti di questa mancanza di educazione.

Vi sono molti individui che, pur non lamentando turbamenti psicologici

della volontà, si accorgono di non possedere un vero e proprio carattere. Essi desiderano rimediare a questa deficienza, poiché si rendono conto che la volontà è una facoltà importante, senza la quale non si può raggiungere nessun risultato degno di questo nome.

Anche se l'educazione ricevuta durante l'infanzia non ha provveduto a darvi un vero carattere, potete crearvi una volontà forte e un carattere a prova di ogni avversità.

Non è mai troppo tardi per migliorare. La personalità umana è sempre suscettibile di perfezionamento. È questa una grande fortuna di cui l'uomo non sarà mai abbastanza riconoscente al suo destino.

Alla base di ogni iniziativa per

l'avanzamento mentale e particolarmente per la coltura della volontà, noi mettiamo in primo luogo la necessità di usare il proprio raziocinio.

Occorre giudicare con i propri occhi e ragionare con il proprio cervello. Chi è incapace di pensare da sé sarà inadatto a compiere tutte quelle operazioni che precedono la decisione volontaria e che la seguono. Dominare la volontà degli altri è difficile. Imporre a qualcuno il nostro pensiero, fargli fare ciò che vogliamo, in altre parole farlo pensare e agire esattamente come se fosse noi, sono tutte azioni che esigono il massimo grado di personalità e di padronanza mentale. Per giungere a questa preparazione bisogna esercitarsi per lungo tempo a raggiungere una grande indipendenza di giudizio.

I risultati saranno buoni se si prenderà l'abitudine di pensare con la propria testa attraverso gli esercizi di attenzione, di riflessione, e specialmente attraverso la padronanza di sé.

Come formarsi un carattere forte e indipendente. Esercizi per l'attenzione.

L'attenzione può essere spontanea o volontaria. Ecco cosa intendiamo per attenzione spontanea. Quando un rumore colpisce l'orecchio, questo automaticamente tende ad afferrarne la causa, destando così l'attenzione. Invece, l'attenzione è volontaria quando il soggetto si applica all'osservazione minuziosa di un oggetto o all'esame di un pensiero. Si tratta, in questo caso, di un'azione provocata a bella posta.
Non esistono operazioni dello spirito

che non si accompagnino all'attenzione. Ecco perché è indispensabile sviluppare questa facoltà.

Per imparare a volere, bisogna sapere esattamente ciò che si vuole. Ed è appunto per mezzo dell'attenzione e della riflessione che si raggiunge questo risultato.

Bisogna prima imparare a fissare l'attenzione su un dato oggetto, poi a mantenerla durante tutto il tempo che sarà necessaria per permettere un'osservazione dettagliata ed esatta dell'oggetto stesso.

Per avere il massimo risultato, l'attenzione deve essere profonda.

Si riconosce facilmente di essere capaci di concentrazione quando si è tanto assorbiti dall'oggetto che si sta esaminando da non accorgersi di ciò che

succede attorno.

L'attenzione può venir facilitata attraverso alcuni mezzi esteriori: una posizione confortevole, una temperatura non troppo calda né troppo fredda, una luce sufficiente ma non troppo viva, l'isolamento da ogni rumore e dalle varie distrazioni. Certe ore del giorno sono più favorevoli che altre all'esercizio dell'attenzione, ma queste non sono uguali per tutti. La preferenza nasce dal temperamento di ognuno.

Si risveglia l'attenzione anche con mezzi che riportino, in un modo diretto o indiretto, all'oggetto da esaminare.

Non vi è nello scibile umano niente di così astruso che non possa essere affrontato piacevolmente, a patto di saperlo collocare nella sua prospettiva

più favorevole.

Per interessarsi a una questione o a un problema in genere, bisogna fare appello alla varietà di motivi che ci spingono ad affrontarlo decisamente, e ai vantaggi che possono derivarne.

Questo si chiama: procedimento soggettivo. Ecco le domande che bisogna rivolgersi: “Perché devo prendere gusto allo studio di questa questione? Quali soddisfazioni vi troverò, in che modo il mio interesse, la mia ambizione, il mio piacere saranno soddisfatti?”. Questi sono i pensieri che si devono considerare attentamente.

Una tale meditazione sull'opportunità dello studio costituisce una forma di autosuggestione efficace per lo sviluppo mentale.

Il procedimento oggettivo consiste

invece nel presentare nel modo più attraente l'oggetto o il problema che si vuole affrontare. E' attraverso questo metodo che si rivelano i buoni pedagoghi, i quali riescono a far assimilare e persino a far trovare piacevoli certe materie ad allievi, all'apparenza, completamente negati.

Non dimenticate che tutto ciò che è originale, nuovo, colorito sveglia la curiosità e quindi l'attenzione del soggetto.

Ma non basta che l'attenzione sia risvegliata: bisogna, ripetiamolo, che sia profonda e specialmente che venga esercitata con ordine e metodo. Ciò che importa non è tanto registrare molte nozioni che resteranno fatalmente sparse nelle memoria, ma ordinarle assimilandole profondamente.

Per lo sviluppo dell'attività mentale, l'attenzione non è però sufficiente. Occorre soprattutto imparare a riflettere.
Cercate di capire molto presto il valore della meditazione; imparate a esaminare con calma e buon senso ogni azione prima di compierla, ogni problema prima di prendere una decisione.
Abituatevi a servirvi della ragione e a fidarvi di essa. Mai abbandonarsi a impulsi irriflessivi, a gesti irragionevoli dettati dal subcosciente.
In ogni caso, prima di agire, rivolgetevi sempre queste domande: "E' bene questo o è male? È meglio che io decida in questo o quel modo? Questo è opportuno o no? È vero o è falso? È giusto o ingiusto?".
Nei momenti di stasi, quando nessuna decisione imminente occupa il vostro

pensiero, abituatevi a esaminare le più varie possibilità, ponetevi dei problemi e studiate in quali modi risolverli, proprio come se doveste venire a trovarvi un giorno nelle situazioni immaginate. Ciò sveglierà la vostra mente e la renderà elastica e pronta. Vi farà anche più ricchi di idee, vi aiuterà ad annullare la suggestione che proviene dalla famiglia, dall'educazione ricevuta nell'infanzia o dall'ambiente in cui vivete.

A poco a poco, con questi esercizi, quasi senza avvedervene, vi accorgerete di essere più sicuri di voi, più ricettivi e capaci di giudicare le persone e le cose con la vostra testa. E' solo attraverso il ragionamento che noi possiamo sostituire agli impulsi spontanei un comportamento riflessivo e maturo.

Esercizio per il potenziamento dello stato mentale.

1) Ponetevi il problema che vi interessa in una forma chiara e precisa;
2) scrivete la questione in alto su un foglio che poi dividerete in due parti con una linea verticale;
3) a sinistra della linea, scrivete gli argomenti a favore. A destra quelli contrari;
4) eseguite questo lavoro di riflessione con grande sincerità, sforzandovi di essere il più possibile chiari e precisi;
5) terminato l'esame del problema, mettete da parte il foglio e non occupatevene più per parecchie ore (magari un giorno o due);
6) infine, contate gli argomenti che avete scritto a favore e quelli contrari.

A seconda del numero ottenuto deciderete per la soluzione “sì” (nel caso di pro valenza degli argomenti a favore) o per la soluzione “no” (prevalenza degli argomenti contrari).
Questo metodo può aiutarvi a risolvere con decisione e chiarezza tutti i problemi della vostra vita.
Ma la riflessione non deve soltanto servirvi a raggiungere questa facoltà di chiarezza interiore. Essa deve anche aiutarvi a distinguere il vero dal falso, il giusto dall'ingiusto, in altre parole deve abituarvi a usare il senso critico.

Servitevi del senso critico.

Questo è importante. Non dovete accettare alcuna idea senza passarla prima al vaglio di una critica intelligente ed approfondita.

Dovete aiutarvi a ritrovare le nozioni vere e giuste, non modificate da cattive interpretazioni.

La conquista di una mentalità critica è difficile. Spesso anche persone notevolmente intelligenti sono incapaci di liberarsi di una serie di luoghi comuni e di preconcetti che hanno assorbito durante anni di vita: perciò il loro senso critico si vede sbarrata la strada da molte idee errate e confuse. E' necessario un atto di coraggio. La scoperta della verità, in tutti i campi, richiede uno spirito attento e libero. Dovete cercare di non lasciarvi suggestionare, e di rifiutare quelle idee che il senso critico non riesce ad accettare. Questo è indispensabile per poter disporre di una mente libera e bene addestrata.

Abbiate fiducia in voi.

Quanto più un uomo ha coraggio, quanto più ha confidenza in sé, tanto meglio riuscirà nella vita, in tutto ciò che si è proposto di conquistare. La fiducia, fra tutte le forme di ottimismo, è senz'altro la più bella ed entusiasmante.

L'uomo che crede in sé, riesce anche, vorremmo dire “inevitabilmente” a influenzare gli altri. Niente sprigiona tanta suggestione quanto l'autentica fede. Tutti i trascinatori di popoli, i conquistatori, coloro che hanno saputo imporsi ai loro simili e dominarli, sono stati ricchi di questa qualità: una fede cieca, assoluta, travolgente in se stessi.

Dopo aver scelto tra le varie possibilità che si offrono, riflettendo bene sui

vantaggi e sulle difficoltà, bisogna finalmente passare all'azione non solo con coraggio ma, soprattutto, con fiducia, se si vuole ottenere successo, conquistare prestigio e ascendente sugli altri.

LA SALUTE FISICA È LA BASE DI OGNI SFORZO MENTALE

La maggior parte di coloro che lamentano insufficienze di ordine psichico non sanno che la causa è da cercarsi in uno squilibrio nutritivo. Ecco perché bisogna escludere dal proprio regime alimentare l'uso di cibi nocivi, diminuire la quantità di alimenti pesanti e risvegliare le funzioni di eliminazione, spesso rese atone da una vita troppo sedentaria. Come regola generale bisogna applicare quella di non mangiare troppo per non causare eccessivo lavoro allo stomaco e, nello stesso tempo, non aggravare l'organismo di scorie difficili da eliminare. Bisogna inoltre adattare l'alimentazione a ciascun tipo fisico. In linea di

massima preferire l'alimentazione vegetariana a quella esclusivamente a base di carne. Non è necessario (quando si gode di buona salute) imporsi diete ferree. Sarà più che sufficiente limitarsi a mangiare quello che piace ma con una certa misura, masticando bene il cibo e sedendo a tavola in atteggiamento rilassato, la mente il più possibile sgombra da preoccupazioni. Alzarsi da tavola non completamente sazi ma con un'ombra di appetito sarà, specialmente nell'età matura, il modo migliore per tenere lontano dalla propria casa il medico. Mentre la scuola vegetariana proibisce l'uso di ogni alimento di origine animale, la scuola naturista adotta una soluzione meno rigida proibendo solo l'abuso di carni e cibi grassi. Non dimentichiamo

che, alle sue origini, l'uomo era un animale che si cibava unicamente di verdura e frutta. Grazie a questo tipo di nutrimento egli raggiungeva l'età più matura in perfetta salute. In seguito però l'uomo prese a nutrirsi di carne. Oggi la sua struttura fisica gli permette di nutrirsi sia dei frutti naturali, sia delle carni e, in genere, dei prodotti di origine animale. Della carne e dei grassi, però, è saggia norma fare un uso moderato dando la preferenza ai sani, rinfrescanti, vitaminici alimenti vegetali. Un'altra avvertenza da tenere presente è quella di nutrirsi con gusto, apprezzando il sapore e il profumo di ciò che si mangia.

La tavola è certo il luogo meno indicato per sfogare malumori o irritazioni. Mangiare con sobrietà e con piacere:

ecco due norme essenziali per proteggere quel prezioso dono che è la salute.

È utile l'esercizio fisico?

Certamente. Senza un'attività fisica regolare il corpo non può essere forte, sano, robusto. Troppo spesso le condizioni in cui vive l'uomo moderno lo distraggono e gli impediscono di compiere quel giusto esercizio fisico da cui gli verrebbero rinnovate energie e un miglior stato di salute. È necessario che chi si propone di raggiungere un buon livello di efficienza mentale e fisica non trascuri questo elementare dovere dell'uomo: mantenersi in buona salute. Non sarà il caso qui di descrivere i possibili esercizi da farsi. Un qualsiasi manuale di ginnastica potrà aiutarvi in

questo senso.
Scegliete di preferenza, per la ginnastica, le ore del primo mattino. Indossate una tenuta comoda che permetta la massima libertà di movimenti.
Sarà bene cominciare con non più di dieci minuti di esercizi fatti di preferenza davanti a una finestra aperta. Le persone non più giovani, o coloro che non hanno la certezza di godere perfetta salute, si facciano controllare da un medico prima di iniziare gli esercizi.
Un altro sistema è quello di dedicare una mezz'oretta e, se possibile, anche più, a una passeggiata a piedi.
Tutti avrete senz'altro l'occasione di sostituire alla corsa in tram un po' di moto, che gioverà alla salute e al benessere generale. Un po' di ciclismo

(moderatamente), il canottaggio, il tennis e altri sport sono ugualmente raccomandabili. Prima, però, come già detto per la semplice ginnastica, sarà bene sentire il parere di un medico.

Il lavoro è un fattore di avanzamento psichico.

Quante volte sentiamo persone, ancora giovani e in buona salute, invidiare coloro che possono starsene senza far niente, e sospirare il giorno in cui potranno imitarle. Che errore! Niente mantiene in buona salute quanto il lavoro, se svolto volentieri e senza esagerazioni.
Qualunque sia la sua posizione sociale, l'uomo non dovrebbe mai dispensarsi dal lavoro. Niente infatti potenzia tanto le forze fisiche come un'attività

intensa, purché non eccessiva. Il lavoro moderato non porta che vantaggi, tanto fisici quanto morali.

Il lavoro esige l'adattamento minuzioso dei gesti e degli stati mentali in vista del risultato da ottenere. Questa, che potremo chiamare una vera "sistemazione" del comportamento e dell'attività mentale, tiene lontane le inutili fantasticherie che impediscono all'uomo una precisa visione della realtà. Ecco perché il lavoro è il miglior aiuto della volontà. Impedisce di abbandonarsi ai pensieri e ai rischi dell'ozio.

Il lavoro implica una vittoria sull'inerzia naturale, prepara la volontà a raggiungere molte vittorie.

E' necessario però coltivare il gusto del lavoro serio, ben fatto. Quando si lavora, non si deve pensare ad altro che a

ciò che si sta facendo e al modo migliore di farlo.

Lavorate con ordine e con metodo. Non precipitatevi oggi ad affastellare lavoro in maniera caotica per poter riposare il giorno dopo. Non otterreste altro risultato che quello di un lavoro mal fatto.

Certo, l'inettitudine al lavoro è uno dei segni più evidenti della debolezza di carattere. I pigri infatti non amano lavorare; essi amano solo ciò che li diverte, e il lavoro non rientra nel numero delle occupazioni piacevoli. Vincere questa tendenza (la incapacità a dedicarsi a qualcosa di serio in campo professionale) significa compiere un gran passo avanti sulla strada del miglioramento non solo mentale ma anche fisico.

Qual è il modo migliore per affrontare

il proprio lavoro?
Davanti a un'attività che richiede sforzo e dedizione occorre liberarsi da ogni preoccupazione estranea. Naturalmente questo non è sempre facile. E' possibile arrivarci prendendo a cuore il proprio lavoro, facendone addirittura una questione d'orgoglio.
Specialmente se si tratta di un lavoro intellettuale bisogna cercare di mettersi nelle migliori condizioni psichiche e fisiche. Importante è non essere disturbati da uno dei tanti fastidiosi inconvenienti che sembrano congiurare contro la buona riuscita. Procurate di sistemarvi nel modo migliore, in una stanza non troppo calda né troppo fredda, ben aerata e silenziosa. Scegliete la posizione che vi è più comoda e sbarazzatevi di tutto ciò che potrebbe

ingombrarvi.

La più grossa difficoltà da vincere è quella della "partenza". Infatti, una volta superati i primi momenti di "rodaggio", il lavoro prenderà il suo giusto ritmo e procederà alacremente.

Un buon metodo è quello di analizzare il compito da svolgere, stabilendo esattamente i vari atti e cercando di mettere in ognuno di essi il massimo interesse. In questo modo, avendo ben chiara davanti a noi la visione generale, sarà molto più facile superare le varie difficoltà e quella specie di ripugnanza che spesso ci colpisce quando affrontiamo un compito i cui scopi non ci sono ben chiari.

Ma saper lavorare, per quanto importante, non basta. Per un buon rendimento professionale occorre anche

saper riposare al momento giusto e con vera distensione, di modo che l'organismo possa veramente “ricaricarsi”.
La posizione migliore per un buon riposo è senz'altro quella orizzontale, che permette un completo rilassamento dei muscoli.
Questo sistema assicura solo il riposo del corpo, in quanto la mente continua a lavorare per proprio conto. L'attività della mente non si interrompe che quando interviene il sonno. Spesso però succede di andare a letto fisicamente esauriti eppure di faticare ad addormentarci. Il risultato è che il giorno dopo ci si sveglia stanchissimi, annoiati, incapaci di dedicarci con successo al lavoro.
La causa di tutto questo è nella contrazione dei muscoli che permane

anche quando il corpo ha preso una posizione di riposo. Per dormire si deve vincere questa contrazione muscolare. Abituatevi a lasciarvi cadere sul letto in un colpo solo; distendete bene gambe e braccia rilassandovi completamente. Dovete arrivare al punto di non "sentire più" il vostro corpo; solo allora vorrà dire che siete perfettamente distesi e rilassati, quindi nella posizione migliore per il sopraggiungere del sonno.

Non dimenticate che il sonno, (almeno sette-otto ore per notte), è indispensabile e niente può sostituirlo. Durante il lavoro il corpo si carica di tossine che vengono assorbite dai vari organi. Si tratta di liberare l'organismo da questo veleno. E' il sonno che permette questa liberazione. Chi lavora

molto, chi ha giornate intense o un'attività fisica o psichica notevole, sente più di altri il bisogno di dormire. Conviene soddisfare questo bisogno quando si presenta, superando anche, se è il caso, la media di sonno fissata genericamente per la buona salute.

Una buona regola è quella di andare a letto tutte le sere alla stessa ora, dopo una doccia tiepida di cinque o sei minuti. Si può leggere qualche pagina per conciliare il sonno, cercando però di non esagerare (una lettura troppo lunga o interessante può provocare facilmente insonnia).

II pasto della sera sia leggero. Bisogna averlo completamente digerito prima di mettersi a letto; in caso contrario sarà veramente un problema riuscire ad addormentarsi. Un infuso di

camomilla o di tiglio è quanto di meglio si possa bere per conciliare il sonno.

La camera deve essere bene aerata e completamente buia; il materasso non eccessivamente morbido; non si devono indossare indumenti troppo stretti o troppo caldi.

L'insonnia, di cui purtroppo oggi moltissimi soffrono, proviene spesso o da insufficiente fatica fisica, o da troppo lavoro muscolare, o da eccitazione nervosa.

Nel primo caso, bisogna provvedere a compiere durante il giorno un po' di esercizio fisico per arrivare alla sera giustamente stanchi e preparati a un buon sonno riparatore.

Nel secondo caso, l'insonnia è causata da uno stato di intossicazione fisica. Si

vincerà questo fastidioso inconveniente con una doccia calda e, una volta a letto, con esercizi di respirazione profonda.

Nel terzo caso, sarà bene, oltre alla precauzione di bere un infuso calmante, ricorrere a una lunga doccia tiepida. Tenere a letto la testa alta per evitare l'afflusso sanguigno al cervello. Leggere qualche pagina evitando i libri eccitanti, poi fare oscurità completa e rilassare i muscoli.

Alcuni sofferenti di insonnia ricorrono a metodi meccanici per provocare il sonno, quali:

— contare una immaginaria sfilata di pecore bianche;

— sforzarsi di immaginare il proprio corpo abbandonato nel sonno;

— ripetersi mentalmente delle frasi

che autosuggestionino; esempio: “Io dormo, dormo, dormo...”;
— seguire attentamente il monotono tic-tac di una sveglia, e così via...
Importante è anche creare il vuoto mentale. Bisogna astenersi dal pensare. Immaginare, mentalmente, il vuoto, un vuoto immenso e nero che ci avvolge piacevolmente fino a sommergerci.
Imponetevi di non pensare ad altro che a questo nero. Fissatelo come se lo vedeste anche con gli occhi del corpo, tenendo le palpebre abbassate a metà. Intanto, distendete i muscoli facendo lentamente scivolare il vostro corpo in questo nero, a poco a poco, senza forzare. Si tratta di una formula efficace e semplice, alla portata di tutti e, ciò che più conta, completamente

innocua per la salute, anzi di grande aiuto per il benessere fisico, che è ottenuto in modo naturale, senza l'intervento di mezzi chimici quali sonniferi, tranquillanti, ecc.

LA DISCIPLINA MENTALE È LA MIGLIORE CURA PER LA FORMAZIONE DEL CARATTERE

Colui che vuole imporsi agli altri e dominarne la volontà deve poter contare su un carattere di prim'ordine, perciò su un notevole addestramento psichico a far fronte, con la forza mentale, a qualsiasi difficoltà. Alla base del comportamento dell'uomo superiore vi è la padronanza di sé, difficile da conquistare ma non impossibile.
Si giunge a questa padronanza agendo soprattutto sul sistema nervoso per mezzo di opportuni esercizi (specialmente di respirazione ritmata). In seguito, o nello stesso tempo, ci si occuperà di regolare e fortificare le attività mentali propriamente dette attraverso

una conveniente educazione.
La padronanza di sé si manifesta attraverso la calma, la moderazione, il sangue freddo, l'imperturbabilità. Essa implica dunque la conoscenza del proprio carattere unita alla calma, al sangue freddo e all'energia della volontà.
I nemici contro cui bisogna combattere per ottenere questa meravigliosa qualità sono l'emotività, l'agitazione psichica, la dispersione mentale.

L'emotività.

Quante volte per una parola di troppo, per uno sgarbo ricevuto, per una preoccupazione d'affari o privata, si perde il controllo, ci si arrabbia eccitandoci oltre misura anche con danno della salute. Un'esagerata emotività è

dannosa e va controllata, a scanso di errori e guai spesso irrimediabili.

L'agitazione psichica.

Gli emotivi rivelano facilmente tutte le loro sensazioni attraverso il gioco della fisionomia, i gesti, il comportamento. Essi non sanno mai tenere un atteggiamento calmo, indifferente, sicuro. Questo li mette in svantaggio in tutte quelle situazioni in cui sarebbe necessario il dominio di sé e la dissimulazione dei propri sentimenti.

La dispersione mentale.

Con questa parola intendiamo la difficoltà che molti provano nel fissare l'attenzione su un lavoro abituale. E' chiaro che questo difetto nuoce

sensibilmente alla qualità dell'occupazione cui ci si dedica; inoltre, la dispersione mentale affatica il cervello e impedisce, a chi ne soffre, di prendere interesse alle cose.

La dispersione mentale conduce rapidamente alla noia e all'apatia; è quindi un notevole ostacolo per chi si propone di ottenere buoni risultati in campo psichico.

Combattere i difetti cui abbiamo accennato è necessario, dovremmo dire indispensabile. Nessuno infatti riuscirà mai a colpire e a suggestionare qualcuno se, da tutto il suo atteggiamento, non trasparirà calma, sicurezza e forza.

Abituatevi a mantenere impassibile il volto. Evitate di increspare la fronte: questo atteggiamento denota sempre

preoccupazione e fastidio. Parlate senza gesticolare, non tamburellate con le dita, non dondolate nervosamente una gamba quando siete seduti.

La respirazione profonda e ritmata ha un'influenza decisiva sul comportamento. Ecco perché, al mattino e alla sera, prima di addormentarsi, bisogna fare cinque minuti di respirazione profonda combinati, se possibile, con una camminata a piedi. Tutto ciò costituisce, oltreché un perfetto esercizio di padronanza di sé, anche un'ottima cura per la salute fisica e psichica.

Non dimenticate che è solo attraverso l'azione che si può giungere a prendere l'abitudine delle qualità che si vogliono far proprie.

Ecco alcuni esercizi per abituarvi alla calma:

1) sforzatevi di mantenere con la mano all'altezza degli occhi un bicchiere pieno d'acqua, senza farlo traboccare, per la durata di un minuto;
2) abituatevi a mantenere da due a dieci minuti i muscoli completamente rilassati (in atteggiamento passivo), gli occhi fissi in un'immobilità assoluta. Questo atteggiamento ha un ottimo effetto sulla salute in quanto produce una piacevole distensione nervosa;
3) scrivete in grosse lettere nere su un cartello una frase inerente alla "calma"; esempio: "Io sono calmo", "Io sono tranquillo", ecc. Mettete questo cartello in un luogo da cui sia ben visibile. Guardatelo fissamente a lungo ogni giorno. Scolpitevi queste parole nel cervello, suggestionandovi in modo da vederle anche quando non le avete

davanti agli occhi;

4) servitevi dell'abitudine di sorridere per mascherare i vostri veri sentimenti. Non solo con questo sistema imparerete a dissimulare le emozioni, ma agirete sul vostro subconscio con una suggestione molto viva: quella dell'ottimismo. Ricordate ciò che abbiamo detto parlando della forza degli atteggiamenti che sono importanti per conquistare uno stato d'animo. Sorridere, anche quando non se ne ha voglia, significa abituarsi a poco a poco a diventare ottimisti e ad affrontare con animo sereno le inevitabili difficoltà della vita;

5) quando vi sentite spinti a fare delle confidenze inutili, sforzatevi di vincere questo impulso. Mettetevi, per esempio, a contare fino a 100, poi fino a 500

prima di parlare. Ciò vi abituerà a vincere il primo impulso; forse, in molti casi, superato questo momento, troverete inutile lasciarvi andare a confidenze che prima sembravano inevitabili. Cercate di non parlare senza necessità. Non cedete alla tentazione di pronunciare un motto di spirito quando non siete ben sicuri che sia opportuno;

6) esercitatevi un poco ogni giorno a rimanere in silenzio, riflettendo su un soggetto che vi interessi (il vostro lavoro, un passatempo piacevole, i progetti per il futuro, ecc.).

Non pretendete però di risolvere tutto in un giorno. Occorrerà molto tempo perché riusciate a liberarvi da tutte le vostre cattive abitudini, dai difetti, dalle tentazioni, da tutto ciò che

potrebbe in qualche modo danneggiarvi rallentando il vostro cammino verso l'efficienza mentale. Solo quando sarete a buon punto in questa opera di rinnovamento di tutto il vostro essere, potrete — con ragionevoli probabilità di successo — accingervi ad affrontare una conquista anche più difficile: quella che dovrà fare di voi un dominatore, un suggestionatore, un uomo che sa imporsi agli altri e ipnotizzarne la mente con la sola forza della sua personalità eccezionale.

PARTE SECONDA

COME DOMINARE E IPNOTIZZARE LA VOLONTÀ DEGLI ALTRI SERVENDOSI DELLA FORZA DI SUGGESTIONE

Che cos'è la suggestione mentale?
Nella prima parte di questo libro abbiamo dimostrato come si possa, sia pure con un addestramento lungo e faticoso, dominare la propria volontà piegandola alle esigenze degli scopi da raggiungere.
Passiamo ora a un'altra questione importantissima, quella che riguarda i rapporti fra un uomo e l'altro, fra una volontà e l'altra. È possibile servirsi di ciò che abbiamo imparato (la conoscenza della forza insita nella suggestione) per influenzare non solo la

nostra volontà ma quella altrui?
Abbiamo visto finora come sia possibile provocare in noi delle suggestioni positive: dall'ottimismo, alla gioia di vivere, alla fiducia. L'autosuggestione è prima di tutto una questione di immaginazione e di fede.
Suggestionare un altro significa invece creare in lui una tale attenuazione cerebrale per cui la sua coscienza sia incapace di reagire. Più un uomo è abituato a esercitare un attento controllo sulla sua volontà, e meno egli è suggestionabile. Ecco perché finora abbiamo insistito tanto sulla necessità di crearsi una personalità indipendente e un carattere forte. Lo studio di questa materia affascinante ha avuto inizio nel XVIII secolo.
Che cos'è la suggestione mentale?

Si può davvero trasmettere un pensiero, un ordine, mentalmente, e imporre ad altri di obbedire anche contro la loro volontà?

Oggi non è più possibile negare l'esistenza di fenomeni, per lo meno strani, che inducono a dare una risposta positiva.

Attenti però a non fidarvi ciecamente di fatti in apparenza molto eloquenti ma che in realtà non hanno alcun valore.

Un esempio: vi sarà successo qualche volta di assistere a esperimenti di “lettura del pensiero”, eseguiti in teatro, che però sono tali solo per gli ingenui. Uno di questi esperimenti consiste nella richiesta fatta dall'ipnotizzatore, dal “mago”, ad alcuni spettatori, di nascondere nella sala determinati

oggetti. In seguito, il mago, bendato, va alla ricerca degli oggetti facendosi tenere per mano, oppure, a occhi scoperti, cammina da solo limitandosi a rivolgere domande vaghe allo spettatore che si è offerto di guidarlo. Il segreto è tutto qui: il soggetto, senza volere, accompagna la ricerca con impercettibili movimenti delle mani, con scosse muscolari appena avvertibili dal "lettore del pensiero" che, in tal modo, viene guidato senza che l'altro si accorga di farlo. Così il "mago" si costruisce una rapida fama di ipnotizzatore e di lettore del pensiero.

Tuttavia la suggestione mentale è possibile anche a distanza.

Citeremo adesso alcuni celebri esempi tratti da vecchi numeri della *"Revue Philosophique"* che fanno molto

riflettere su alcuni interessantissimi fenomeni di indubbia autenticità.

Un giorno Pietro Janet (lo stesso scrittore dell'articolo in questione) cerca di comandare il sonno a una donna, una certa B..., senza starle vicino, da una stanza all'altra.

L'esperienza riesce perfettamente. Dopo aver pensato per alcuni minuti di addormentarla, entrato nella camera la vede dormire con la testa e il busto molto inclinati verso il punto in cui egli, nella scena immaginata, si vedeva rispetto alla donna.

Un'altra volta Pietro Janet è a casa sua, a una distanza notevole dal luogo in cui si trova B..., quando gli viene in mente di concentrarsi sul pensiero della donna addormentata come aveva fatto più volte in presenza di lei. Non

vi pensa più di cinque minuti. Un'ora dopo va dalla donna e, con sua grande sorpresa, le persone di casa l'avvertono che B... è molto indisposta da mezz'ora: è stata presa da forti stordimenti, tanto da essere costretta a lavarsi più volte la faccia e a bere dell'acqua per scuotersi. Janet fa notare che B... non sospetta affatto di essere stata ipnotizzata a distanza.

Un'altra volta ancora, verso le cinque del pomeriggio, Janet pensa di addormentare la donna. Si concentra al massimo, poi si reca in casa di lei e la trova stesa su un letto immersa nel più profondo sonno.

In un'altra occasione Janet ripete il comando mentre sta in casa propria. Un'ora dopo va da lei e la trova seduta a cucire; gli occhi sono aperti, i

movimenti continuano, ma molto lentamente. In un istante di lucidità riconosce Janet, manda un grido di soddisfazione e si riaddormenta senza sognare.

Altri fenomeni interessanti avvengono durante il periodo di ipnotizzazione di B...

B... prova le stesse sensazioni che prova Janet o alcune delle persone con cui lei è particolarmente in contatto. Se Janet fa dei movimenti di deglutizione trovandosi in un'altra stanza o si dà un pizzicotto, B... manda un grido o si lamenta di essere stata pizzicata.

Un giorno il fratello di Janet, stando in un'altra stanza, si brucia un braccio. B... grida forte e Janet ha il suo da fare a trattenerla. La donna si tiene il braccio e si lamenta di soffrire molto. Il

punto in cui B... accusa il dolore è esattamente quello in cui il fratello di Janet si è ferito. L'indomani, ormai desta, B... continua a mettere compresse fredde sul braccio e la sera stessa Janet, esaminandolo, lo trova rosso e gonfio esattamente come se fosse stato bruciato.

Come questi si potrebbero citare moltissimi altri esempi.

La forza di suggestione dunque esiste ed è grande. Già gli antichi la conoscevano anche se non sapevano spiegarsela e ne facevano oggetto di atterrito stupore.

UN PO' DI STORIA DELL'IPNOTISMO

Il primo studioso che mise su base scientifica gli esperimenti di ipnotismo fu un chirurgo scozzese, James Braid. Egli riusciva a determinare stati ipnotici facendo fissare un oggetto luminoso situato più in alto della fronte del soggetto, alla distanza di 25-45 cm. Questo medico applicò in seguito l'ipnotismo nella cura di certe malattie, come il tic nervoso, varie nevralgie, convulsioni, reumatismo, ecc. Altri studiosi si mossero dietro al medico scozzese ottenendo numerosi e significativi successi.
Braid definiva l'ipnotismo: “Uno stato particolare del sistema nervoso, determinato da manovre artificiali”.

Su questo fenomeno sono state date nel tempo moltissime definizioni.
Per alcuni studiosi si tratterebbe di uno “stato fisiologico che si produce artificialmente negli individui, specialmente in quelli di temperamento nervoso. Uno stato in cui le funzioni vitali, organiche e sensorie sono perturbate da azioni esterne che determinano fatti inibitori nell'organismo”.
Ecco un'altra definizione: “L'ipnotismo è un sonno artificiale, più o meno profondo, in cui alcune regioni del cervello restano come paralizzate mentre altre vengono straordinariamente eccitate. Dal vario combinarsi di questo stato paralitico di alcune parti con lo stato di eccitamento di altre, deriverebbe tutta la svariatissima fenomenologia dell'ipnotismo”.

Il termine “ipnotismo”, inoltre, si adatta a quei soggetti che, cadendo nel sonno ipnotico, dimenticano al momento del risveglio tutto ciò che è avvenuto in quel periodo.

Sono state fatte anche statistiche dei soggetti più facilmente ipnotizzabili.

Secondo alcuni, le donne brune, piccole di statura, con occhi e capelli neri sono soggetti molto facilmente ipnotizzabili, così come lo sono le donne delicate e nervose. Gli uomini, in genere, subiscono meno gli effetti dell'ipnotizzazione. Quasi tutti, sia uomini sia donne, sono più facilmente ipnotizzabili in giovane età.

Un argomento interessante è quello dei rapporti che si stabiliscono fra operatore e ipnotizzato. Spesso succede questo fatto curioso: il soggetto,

immerso nel sonno ipnotico, risponde solo alle domande e obbedisce unicamente agli ordini del suo ipnotizzatore. Ciò può derivare dalla grande attenzione del soggetto verso il suo ipnotizzatore. Egli conserva nella sua anima, anche durante il sonno, il ricordo dell'altro e, pur dormendo, mette tutto se stesso al servizio della volontà che lo sta dominando.

Alcuni pensano che nell'ipnotismo vi sia una migrazione di “fluido magnetico” dall'operatore al soggetto. Altri invece, più moderni, ritengono che la causa di tutto sia da ricercarsi nell'attenzione massima, nella concentrazione dello sguardo, nel riposo assoluto del corpo che producono un disturbo nel sistema nervoso per cui si provoca il sonno ipnotico.

In questo modo si sostiene che non sono i movimenti compiuti dall'ipnotizzatore, né la sua volontà ad agire, ma è lo stato fisico e psichico del soggetto che provoca il fenomeno. Il rallentamento nei movimenti respiratori provocato dall'estrema concentratone contribuirebbe a determinare l'ipnosi.

Vi sono però molte altre teorie sull'ipnotismo. Eccone alcune:

1) la concentrazione del pensiero provoca un'attività esagerata delle cellule cerebrali, dalla quale risultano dei prodotti facilmente ossidabili che rendono torpido il cervello a causa della sottrazione di ossigeno alle sue diverse parti;

2) i fenomeni ipnotici sono interpretati con la concentrazione unilaterale ed anormale della coscienza su di una sola

idea. L'eccitazione intellettiva, l'acutezza esagerata dei sensi, la vivacità dell'immaginazione sarebbero dovute a questo: ogni attività psichica, invece che essere disseminata su una grande parte, si concentra in una piccola;

3) la concentrazione del pensiero su una sola idea dà luogo a una forma d'inerzia della volontà che costituisce la base del sonno ipnotico;

4) l'eccitazione debole e continua dei nervi sensori, acustico ed ottico, determina una sospensione di attività delle cellule della corteccia cerebrale; a questa va aggiunta un'eccitazione dei centri riflessi motori sottostanti alla corteccia, in parte perché questi, essendo paralizzati, sono difettosi nell'azione moderatrice dei riflessi, in parte perché, a causa di questa paralisi, ogni azione

centripeta, trasmessa all'encefalo, si propaga in una zona nervosa più circoscritta ed agisce più efficacemente su questa zona eccito-motoria;

5) esiste un'attività cerebrale automatica che si manifesta senza fa partecipazione dell'Io. Questo può avvenire in quanto tutti i centri nervosi possiedono un potere intelligente. Le facoltà psichiche possono manifestarsi, in certi casi cerebrali patologici, nell'assenza dell'Io, cioè della coscienza, e produrre atti simili a quelli che normalmente sono manifestati per l'iniziativa dell'Io. Questa è l'attività cerebrale incosciente. Nello stato normale, queste due attività sono intimamente collegate fra loro e si manifestano in modo unitario. In certi casi patologici, invece, possono separarsi e

agire isolatamente. L'ipnosi è caratterizzata, fisiologicamente, dall'esercizio dell'attività automatica solo del cervello, durante la paralisi della sua attività cosciente. L'assenza di ogni consapevolezza degli atti che compie, da parte dell'ipnotizzato, non viene dalla dimenticanza ma dalla non partecipazione della sua personalità a questi atti;

6) esiste una forza, non ancora studiata, detta “forza nervosa radiante” che ha le stesse proprietà delle forze della natura e sarebbe, come queste, una trasformazione del movimento. Essa si trasmetterebbe per mezzo delle ondulazioni dell'etere, esisterebbe allo stato dinamico e statico e potrebbe in alcune persone diventare isolata, cioè radiante.

Questo fluido si emette per mezzo degli occhi, delle dita, del soffio; si propaga in linea retta, si riflette su di una superficie liscia secondo le leggi fisiche, attraversa i corpi opachi e massicci; ha insomma delle proprietà simili a quelle della luce e dell'elettricità e possiede le proprietà anche di tutte le forze studiate in fisica. Queste radiazioni dette anche "umane" eserciterebbero un'azione nel tempo e nello spazio.

Secondo questa teoria esisterebbe un'atmosfera vitale che consiste nell'armonia del sistema nervoso periferico dell'individuo col mezzo ambiente.

Questo fatto viene spiegato con la teoria dinamica per la quale qualsiasi atto dell'organismo determina un moto di

natura vibrante in tutto l'organismo, per cui l'atmosfera propria dell'individuo in questione viene modificata. Tale modificazione si propaga per ondulazione nel mezzo ambiente. Poiché l'ondulazione di un mezzo non è né luce né suono né calore né elettricità, l'ondulazione nel mezzo prodotta dalle vibrazioni di forma vitale non sarà una funzione vitale. Però questa onda del "mezzo", determinandosi in un corpo le cui particelle siano atte a vibrare in sincronia con tale onda, si cambia in oscillazione; ecco perché nel corpo stesso si riproducono i fattori originari da cui quell'onda era originata. In questo modo un corpo diviene sorgente di luce, di suono e di certi fatti fisiologici quando l'onda ha avuto origine da un simile fatto.

L'ipnotismo, e tutti i fenomeni ad esso connessi, dipendono da modificazioni che avvengono solo nel sistema nervoso dell'ipnotizzato e cioè indipendentemente da eccitazioni esterne.
Ma se l'ipnotizzatore agisce facendo ricorso a un metallo o a un suono regolare, allora avviene un fatto esterno che è causa di modificazioni: queste in seguito ne producono altre nel soggetto.
Essendo tale soggetto sensibile alle radiazioni esterne che hanno determinato in lui la fase sonnambolica, allo stesso modo sarà accessibile alle altre radiazioni umane e alla manifestazione fisica della volontà di altre persone.

Anche gli animali sono ipnotizzabili.

Prima che sull'uomo, l'ipnotismo è

stato studiato sugli animali. Le prime esperienze in questo campo risalgono al 1600. Un ricercatore di quell'epoca segnala infatti un interessante esperimento compiuto su di un gallo. Egli dice che, tracciando davanti al becco di un uccello, specialmente di un gallo, una riga nera sul terreno, si immobilizza l'animale completamente per qualche istante.

Questa, e altre esperienze, sono state ripetute in seguito da altri ricercatori. Si è così scoperto che, attraverso eccitazioni periferiche, si possono produrre negli animali delle vere e proprie immobilizzazioni. Il primo stadio è una specie di spavento, una vera e propria paralisi di timore. Il secondo è uno stadio di ipnosi.

Gli animali, allo stesso modo che gli

uomini, possono essere ipnotizzati in seguito a eccitazioni uniformi e prolungate del loro sistema nervoso. Naturalmente vi sono grandi diversità, quanto al modo di reagire, fra un animale e l'altro, esattamente come fra un uomo e l'altro.

Ecco alcune interessanti esperienze di ipnotizzazione su animali.

Se si afferra bruscamente un porcellino d'India in modo da tenerlo forzatamente nell'immobilità, ventre in aria, per la durata di uno o due minuti, il porcellino resterà completamente immobile e apparirà come istupidito. In questa condizione, qualunque eccitazione si compia su di lui, il porcellino rimarrà del tutto insensibile. Identici risultati si ottengono con piccoli cani o gatti.

Ecco un sistema per ipnotizzare un gallo: metterlo con il becco su di una tavola e tracciare una linea nera sul prolungamento della cresta. In pochi minuti il gallo è addormentato. E' noto, del resto, che in Oriente si ipnotizzavano i serpenti soltanto premendo sui loro orecchi. Il cavallo invece è facilmente ipnotizzabile fissandolo negli occhi, o per mezzo di una viva luce. Anche la musica dà in questo caso dei buoni risultati.

Vi è un famoso esperimento eseguito sulla rana. Facendo ad una rana una frizione con l'indice a livello della parte corrispondente alla nuca o anche sull'addome, l'animale entro pochissimi minuti rimane immobile e si può allora imprimere qualsiasi posizione alle sue membra. Questo perché, sotto

l'effetto dell'eccitazione, le parti del suo cervello che presiedono all'arresto delle azioni riflesse e volontarie, en trano in gioco e paralizzano le parti sottostanti del midollo spinale.

È chiaro, insomma, che gli animali si possono ipnotizzare anche più degli uomini, in quanto manca in loro la volontà e la coscienza e pertanto sono più che mai suscettibili a sottostare agli effetti di una forte imposizione.

IL COMPORTAMENTO DELL'UOMO NEL SONNO IPNOTICO

È molto interessante esaminare quale sia l'atteggiamento che un soggetto assume durante un esperimento di ipnotismo.
Cominciamo con il dire che se lo si abbandona a sé, egli non è in grado di svolgere alcuna attività autonoma: la coscienza è spenta e, perché agisca, è necessario ricorrere a uno stimolo esterno. Molte volte si ha una totale mancanza di sensibilità cutanea. Quando ciò non avviene naturalmente, si può sempre provocarlo per suggestione. Se l'ipnotizzatore impone al suo soggetto di non provare più alcuna percezione agli stimoli esterni (della sensibilità cutanea, dell'odorato, della vista, ecc.) egli

obbedisce istantaneamente. Quando si ha questo stato di totale anestesia, l'operatore può giungere a scottare la pelle dell'ipnotizzato, a pungerla, ecc., senza che egli ne risenta minimamente. E' chiaro che si tratta di esperimenti che sconsigliamo ai dilettanti; solo un esperto ipnotizzatore, dotato delle necessarie conoscenze mediche, può compiere tranquillamente queste prove.

Molto interessante è la sensibilità del corpo al caldo. Alcuni ipnotizzati riescono a percepire le minime variazioni di temperatura. Allo stesso modo, nel soggetto, si sviluppano notevoli capacità muscolari nel compiere le azioni che gli sono comandate. La sua capacità di percezione poi diventa acutissima; infatti egli riesce a vedere gli oggetti che lo circondano

anche a occhi chiusi. Allo stesso modo gli è facilissimo distinguere un odore dall'altro. L'udito poi si sviluppa in maniera del tutto eccezionale. L'ipnotizzato riesce a sentire suoni emessi a grande distanza e persino parole sussurrate a bassa voce fuori della stanza in cui si trova; cosa che non saprebbe fare in condizioni normali.

Al risveglio, il soggetto non ricorda nulla di ciò che è avvenuto durante il sonno. Solamente nei casi in cui questo non sia stato molto profondo, egli può conservare qualche percezione di ciò che è avvenuto.

Durante lo stato ipnotico si manifestano fatti molto strani: persone che non hanno mai conosciuto una parola di una determinata lingua, riescono a parlarla correttamente, altre cantano o

si dedicano ad attività completamente ignorate in stato di veglia.

Un fenomeno curioso è questo: benché l'ipnotizzato spontaneamente non ricordi nulla di ciò che è avvenuto durante il sonno, se l'operatore gli dirà di ricordarsene, una volta sveglio, ciò avverrà puntualmente.

In questo senso moltissimi risultati si possono ottenere per opera di un buon ipnotizzatore. Egli può giungere a far fare al soggetto tutto ciò che vuole: farlo stare in piedi o seduto o fargli assumere le posizioni più strane, ricordare o no, a seconda dei desideri, parlare o tacere e così via. Ciò avviene tanto più facilmente quanto più il soggetto è suggestionabile.

Citiamo, a questo proposito, alcune confessioni di famosi sperimentatori.

Dice il Beaunis:
“Gli animali non conoscono l'ora in cui si dà loro abitualmente il cibo e, se vi è un ritardo, non mostrano con la loro impazienza, che ne hanno perfettamente coscienza? Anche nell'uomo perfettamente civilizzato questa facoltà istintiva di misurare il tempo esiste e può riapparire cin alcuni casi; così si spiegherebbe il destarsi volontariamente a un'ora stabilita, quando si deve andare in qualche luogo. Gli accessi di febbre intermittente che vengono a ore e giorni stabiliti indicherebbero che la misura del tempo ha le sue radici e le sue condizioni nella vita stessa dell'organismo. Così, negli ipnotizzati, in cui le sensazioni e le impressioni possono acquistare un grado notevole di finezza e di intensità, non

potrebbe essere che questa attitudine, appena abbozzata allo stato ordinario, prenda, sotto l'influenza della suggestione, una intensità e una precisione sconosciute?".

Questo per chiarire il concetto condiviso da molti studiosi sull'ipnotizzato, che viene paragonato a un meccanismo di orologeria che produce all'ora fissata dal suo ipnotizzatore l'atto voluto. Ecco la descrizione che un altro conoscitore, il Richet, fa dello stato ipnotico:

"In generale i soggetti sono assai intelligenti, hanno concetti brillanti, una immaginazione viva e feconda; però esagerano i sentimenti e mancano di volontà: appena formata un'idea la esprimono, e così le passioni (un accesso di collera, la tristezza, la gioia)

non possono essere moderate; dunque è la ragione che loro manca. E siccome la ragione è la padrona delle idee, le ordina e dà loro un senso, così essa manca all'ipnotizzato in cui, suggerita un'idea, le altre seguono in virtù della loro associazione".

Queste parole sono la migliore conferma del fatto che l'ipnotizzato non è che un robot, inerte nelle mani di chi lo domina, ma con la mente sveglia e attiva, suscettibile di venir fortemente influenzata. Normalmente, cioè, il pensiero del soggetto è completamente inerte, ma non appena entra in gioco la suggestione di chi opera, esso si desta improvvisamente e cede il posto alla più viva eccitazione mentale. Si spiega così la capacità di parlare lingue straniere completamente sconosciute o

di svolgere altre attività su comando. Vivissima è dunque, nell'ipnosi, la sottomissione ai voleri di chi opera. Questi può suggestionare come meglio crede. Qualunque gesto egli imporrà all'ipnotizzato, questi lo compirà obbedendo ciecamente. Questa possibilità impone una grande responsabilità all'ipnotizzatore che, durante l'esperimento, è moralmente e giuridicamente responsabile delle azioni del soggetto in suo potere. Il Richet afferma che qualsiasi suggestione è valida nell'ipnosi.

"Io — egli ha scritto — dico a un robusto giovane: "Voi siete una giovinetta". Egli abbassa il capo modestamente, apre un cassetto, ne cava fuori un tovagliolo, fa l'atto di cucire.

"Gli dico: "Voi siete generale, alla testa

delle vostre armate". Egli si raddrizza sulla persona e grida: "Avanti!" come se andasse all'attacco e dondola il capo come se cavalcasse.

"Io gli dico: "Siete un bravo e santo curato!". Egli assume un'aria ispirata, guarda il cielo, passeggia per lungo e per largo leggendo il suo breviario, facendosi il segno della croce e ciò con tutta la serietà e l'apparenza della realtà, che toglie ogni sospetto di simulazione.

"Io lo trasformo in animale: "Voi siete un cane". Egli si mette a quattro zampe, abbaia, fa l'atto di mordere, e non abbandona questa positura se non quando gli ho restituito il sentimento della sua vera personalità, o gliene ho data un'altra".

In tutti questi cambiamenti di

personalità, che si ottengono facilmente in molti ipnotizzati, si rivela il carattere proprio del soggetto: ciascuno rappresenta la sua parte con le qualità che gli sono proprie, con le attitudini di cui egli dispone.

In seguito, risvegliato, il soggetto non ricorda assolutamente nulla di ciò che gli è stato richiesto.

Sentiamo, a questo proposito, un altro ricercatore, il Bernheim:

"Ecco un soggetto in sonno profondo; io l'interrogo, egli mi risponde; se è ciarliero per sua natura, potrà parlare con volubilità. Nel mezzo della conversazione gli dico bruscamente: "Svegliatevi". Egli apre gli occhi e non serba alcun ricordo di ciò che ha fatto; non si ricorda di avermi parlato, e sì che ha parlato fino a un decimo di secondo

prima di destarsi.

"Per rendere il fenomeno più straordinario io lo sveglio alle volte nel seguente modo: "Contate fino a dieci; quando direte ad alta voce 10 vi sarete destato". Nel momento in cui egli dice 10 gli occhi gli si aprono e non ricorda di aver contato. Altre volte gli dico: "Voi conterete fino a 10; quando sarete a 6 vi sveglierete ma continuerete a contare fino a 10".

"Giunto alla cifra 6, egli apre gli occhi e continua. Quando ha finito domando: "Perché contate?". Ed egli non se ne ricorda più".

La suggestione però può essere esercitata non solo attraverso la parola, ma anche attraverso la musica. Il Pitres scrive:

"La maggior parte dei soggetti

ipnotizzati sono estremamente sensibili alla musica. Quando si suona in loro presenza un pezzo alquanto espressivo, sembrano provare una viva emozione. Ascoltano e seguono lo sviluppo della frase musicale con estrema attenzione. Il loro viso si anima e giunge a esprimere con straordinaria intensità le emozioni suscitate in loro dalla melodia del pezzo eseguito. Si possono così provocare delle scene mimiche interessantissime, far nascere successivamente il pianto o il riso, la gioia più esuberante e la tristezza più profonda.

Sono quei fenomeni da lungo tempo conosciuti dagli ipnotizzatori e che sono stati descritti col nome di a estasi musicale". Vi sono poi delle suggestioni il cui effetto si prolunga anche

dopo che l'ipnotizzato è stato svegliato. Ecco alcuni esempi clamorosi.

Scrive sempre il Pitres: “Io mischio in questo bicchiere della tisana e del vino. Per rendere questo intruglio una bevanda tutt'altro che gustosa, vi aggiungo un pugno di sale e un grosso pizzico di pepe. Fatto ciò, metto in un secondo bicchiere la metà del nettare di cui conoscete la composizione, e offro il primo bicchiere a Emma, precedentemente ipnotizzata, dicendole che contiene un delizioso Curaçao. Emma prende il bicchiere e voi vedete che gusta la bevanda. Io la interrompo dopo i primi sorsi e le dico: “Ora vi sveglio e voi berrete il resto del bicchiere di Curaçao”. Infatti, destata, Emma continua a bere con gli stessi segni di soddisfazione.

“E’ dunque tanto buono ciò che bevete?”, le chiedo. “Sicuro — risponde. — È squisito. Non ne ho bevuto mai di così delizioso”.

Effetto del comando dato dall' ipnotizzatore, che continua anche dopo il risveglio.

Un altro esempio, riferito dal professor Dal Pozzo.

Egli compì un esperimento durante il quale fece credere al soggetto di trovarsi in una certa città, e gli fece percorrere le vie del luogo in cui effettivamente era, con la convinzione che fossero le strade della città che gli era stata “imposta”. Il risultato fu che a un certo punto l'ipnotizzato prese per una piazza vasta e solitaria quello che in realtà era il mare.

“Il giovane — riferisce il Dal Pozzo —

venne accompagnato da più amici. Si era anche provveduto ad avvisare un marinaio del fatto che il nostro giovane doveva fare un bagno freddo per una sua malattia; gli si era detto di seguirlo nell'acqua, rialzarlo appena vi fosse caduto e ricondurlo a terra.

"Si camminava parlando di varie cose. Giunti a circa due metri dalla sponda, la spiaggia correva in dolce declivio ed era arenosa; noi ci fermammo in crocchio; il giovane dapprima si fermò anch'egli, poi si mise a passeggiare, ma non si avvicinava mai all'acqua.

"Allora io gli proposi, essendo a quell'ora la spiaggia quasi deserta, di giocare alla palla e, lasciatolo, mi misi in faccia a lui, cosicché la direzione del nostro tiro fosse verso l'acqua. All'inizio tirai colpi piuttosto corti; in

seguito lanciai la palla in modo che cadesse in acqua. Il giovane a passo svelto le tenne dietro; camminò per alcuni metri nell'acqua bagnandosi i piedi e le gambe. Presa la palla me la lanciò, continuando a rimanere nell'acqua. Dopo pochi minuti un amico lo chiamò. Il giovane non si accorgeva affatto di essere bagnato.

“Strada facendo, avendogli io fatto notare le gambe bagnate e l'acqua che gli usciva dalle scarpe, egli mi rispose: “E’ sudore. Mi sono riscaldato giocando”.

“Un'altra volta gli invertii le strade della città.

“La mattina dopo, mandato dal suo padrone, che era un fornaio, a recare il pane alle case, egli entrò nella prima, suonò al secondo piano e si meravigliò nel non vedere la solita persona che lo

riceveva gli altri giorni. Gli fu risposto che si sbagliava. Egli declinò il nome del fornaio e della sua famiglia, e gli fu replicato che in quella casa abitava altra gente e che se ne andasse Per i fatti suoi. Disse allora che i padroni non avrebbero dovuto prendere una serva così stupida e se ne andò irritatissimo. Quindi si recò ad un'altra porta nella stessa strada e lì successe pressappoco la stessa cosa. Ritornato nella via, la terza persona a cui doveva consegnare il pane abitava in una bottega. Ma a quel dato numero non vi erano botteghe. Egli si ferma stupefatto, guarda, esamina e poi dice a una persona che stava passando:

— Ma che ne hanno fatto della bottega da ieri a oggi, che è diventata un portone?

— Quale bottega? Dove?

— Ma qui non c'è la bottega del tale?

— Va via matto, la bottega sta in via T...

— E questa non è via T?

- Macché! Questa è via M.

“In poco tempo si raduna la gente, il chiasso si fa grande. Queste grida fecero impressione sul giovane che svenne.

“Qualcuno andò alla bottega del fornaio dicendogli che un suo garzone era diventato matto. Per fortuna il padrone sapeva che io lo magnetizzavo; perciò mandò subito a chiamarmi.

“Recatomi sul luogo, trovai il giovane ancora agitato ma rinvenuto, che non si ricordava più nulla e non capiva dove stava. Condottolo a casa, lo magnetizzai subito per calmarlo e

riuscii ad addormentarlo profondamente. Poi lo destai.

“Egli non ricordava più nulla: l'allucinazione era svanita da sola nella reazione che fece la natura nel suo cervello.

“Più volte mi sono chiesto se quella forte reazione nel suo cervello fosse un prodotto del contrasto subito, cioè dell'opposizione trovata nella folla. In questo caso, non corsi io il pericolo di provocare in lui il superamento di quell'invisibile spazio che separa la ragione dalla follia?

“Qualsiasi risposta mi dettasse la mia coscienza, è certo che io da allora in poi raddoppiai di cautele e di prudenza e procurai che il giovane fosse sempre guardato a vista quando si faceva qualche esperimento di allucinazione”.

In seguito, lo stesso Dal Pozzo ebbe a scrivere:

“Dopo aver addormentato un soggetto, io gli ordinavo che, una volta destatosi, non doveva affatto vedere una data cosa, per esempio una sedia, una scatola, ecc.

“Ritornato nello stato di veglia ordinaria egli non si avvedeva di quei mobili, vi urtava contro, e sentiva una resistenza, senza sapere che cosa essa fosse; quando si battevano dei colpì sulla scatola egli ne sentiva il suono ma non capiva da dove venisse; ciò per le prime volte che si fecero gli esperimenti; in seguito non sentiva più nemmeno il suono.

“Volli far scomparire una persona. Fin dalla prima volta, avendo ordinato all'ipnotizzato che, ritornato desto, non

doveva vedere il signor N.N., l'esperimento riuscì benissimo.

“Per prima cosa, destatosi, chiese dove fosse andato quel signore, e perché fosse andato via mentre egli dormiva.

“Il signor N.N. gli stava di fronte, lo chiamò e l'ipnotizzato non l'udì; gli fece vari gesti improvvisi verso gli occhi ed egli non mosse palpebra; gli prese un braccio e lo tirò a sé: egli rimase un poco istupidito e poiché noi gli chiedevamo che cosa avesse, rispose: “Non lo so, mi sento muovere senza che io ci pensi”.

“Nel frattempo egli si accorse che sopra un tavolo vicino vi era il cappello del signor N.N.; vi andò, lo prese e portandolo a me disse: “Il signor N.N. è andato via senza cappello”, e si mise a ridere. Io allora replicai che non doveva

essere uscito di casa, ma andato in qualche stanza. Intanto il signor N.N. si pose il cappello in capo mentre io confabulavo con l'ipnotizzato.

“Passato un istante gli dissi: “Andiamo via, prendi il cappello di N.N. e portiamoglielo”.

“Il giovane va al tavolo e non trova più il cappello: di nuovo resta come istupidito e non dice niente.

“Fin qui l'esperimento era andato bene. Siccome si era di notte, così, nell'andare via, io non pensai a prendere un lume ma N.N. mi prevenne e lo prese lui.

“Appena fatti due passi, ecco che il giovane grida: “Oh, il lume cammina da sé per aria”, e così dicendo cade a terra come colpito da un accidente. Destato, era svanita ogni allucinazione. Ritornò

a vedere il signor N.N. e, nello stesso tempo, si ricordò di aver veduto il lume camminare per aria. Mi fu facile persuaderlo che, siccome egli era svenuto, così quel fenomeno non era che una conseguenza dello svenimento.

“Quella crisi mi servì di esperienza ma non impedì che succedesse lo stesso inconveniente un'altra volta.

“In seguito rifeci l'esperimento di far sparire una persona, e, obbedendomi perfettamente, il giovane non la vedeva né sentiva e nemmeno vedeva gli oggetti tenuti in mano da quella; ma non appena questi oggetti erano deposti in qualche luogo, tornava a vederli. Per evitare ogni inconveniente, gli avevo una volta per tutte ordinato di non meravigliarsi di nessuna cosa che potesse accadergli, e che da sveglio

doveva persuadersi che si trattava di giochi di prestigio. Così rimasi tranquillo e potei continuare le mie esperienze. La persona scomparsa si presentava talvolta all'improvviso davanti al giovane, veniva incontro a lui a passo affrettato, lo urtava o si lasciava urtare di fronte tanto da cadere; spesso l'urto era così violento che il giovane faceva un balzo in avanti.

"In tutti questi casi egli si comportava come qualcuno cui stanno succedendo fatti inspiegabili, ma non vedeva mai la persona che io gli avevo proibito di vedere. Se lo interrogavo sui movimenti che era costretto a fare, rispondeva: "Non so, non posso andare avanti. Mi sento spingere in giù".

"Gli esperimenti suddetti si facevano sempre quando egli si trovava con me

e con un'altra persona informata del caso.

“Si fecero pure simili prove quando egli credeva di essere solo e badava ai suoi affari, e non ho mai visto qualche prova fallire. Una volta gli feci sparire sua madre. Egli per tre giorni credette di essere solo in casa, che un'altra donna gli preparasse il cibo e facesse i lavori domestici mentre egli si trovava al lavoro”.

Ecco altri esempi di suggestione nello stato ipnotico, molto interessanti.

Questa, ad esempio, è descritta dallo stesso professor Dal Pozzo: “Io volevo provare sin dove poteva estendersi la mia capacità di allucinare e quanto tempo questa poteva durare nello stato di veglia. D'accordo con un signore mio amico, ordinai al mio soggetto di

credere, anche da sveglio, di essere figlio del signor Z, e che fin dalla più tenera età era rimasto lontano da lui per ragioni di affari e di commercio; di non avere avuto fratelli e non aver più la madre; di sapere che fra breve avrebbe abbracciato suo padre con cui doveva comportarsi da quel figlio rispettoso che era.

"Tale comando replicai più tardi, durante lo stato ipnotico, usando tutta l'energia della mia volontà di essere obbedito; avendo avuto da lui la risposta che mi avrebbe obbedito, lo svegliai. Dopo, guardandolo fissamente in volto, gli dissi: "Rimani qui; io vado a preparare il baule e partiremo fra due ore per andare da tuo padre a...".

"Egli non mostrò alcuna meraviglia, e disse un semplice "sta bene". Due ore

dopo eravamo in ferrovia; egli aveva completamente dimenticato sua madre.

“Durante il viaggio parlò di suo padre, che non si ricordava di avere mai visto, e si dimostrava piuttosto intimidito e incerto sull'impressione che egli avrebbe potuto fargli.

“Giunti alla villa di campagna dove stava il signor Z, questi abbracciò suo figlio, ma procurava piuttosto di volgere a me il discorso.

“Eravamo d'accordo così per non urtare troppo il giovane. Ma questi dimostrò subito quella naturale franchezza di chi sa di essere in casa propria. Io partii dopo due giorni, lasciandolo là. Per circa un mese, durante il quale rimase con il suo supposto padre, si comportò con lui con

riverenza. Ma un giorno, per un litigio con un servo, questi gli gridò: “Sta' a vedere che un ragazzo di strada, raccolto per carità dal mio padrone, vuol comandare come se fosse suo figlio!”.

“A queste parole il giovane si infuriò e corse dal signor Z piangendo più di rabbia che di dolore e gli disse: “Senta questa: il servo mi ha detto che non sono suo figlio”.

“Dopo un mese, il signor Z disse al giovane che doveva assentarsi per certi affari; sarebbero partiti insieme ed egli lo avrebbe lasciato a casa mia per tutto il periodo della sua lontananza. Appena tornato da me, io lo magnetizzai e gli diedi ordine di tornare a credersi qual era in realtà, e che non dovesse nemmeno più riconoscere il signor Z. Svegliatolo, tutto andò come io avevo

ordinato."

Esperienze come questa sono pericolosissime se compiute da profani o da dilettanti: occorre perciò non tentarle in nessun caso. Noi le abbiamo citate solo a titolo di conoscenza per meglio illustrare il fenomeno dell'ipnotismo in tutti i suoi aspetti.

Nei casi descritti, abbiamo sempre visto i soggetti obbedire ciecamente agli ordini del loro ipnotizzatore.

Vi sono però alcuni che oppongono una resistenza più o meno forte all'opera dell'ipnotizzatore.

In che modo ciò può avvenire?

Abbiamo già detto che durante il sonno ipnotico la volontà e tutta la personalità del soggetto sono in balìa di chi lo domina. In certi soggetti la volontà, la coscienza, ecc., invece di

essere addormentate come dovrebbero essere, sono soltanto assopite. Questo spiega perché all'improvviso esse possano risvegliarsi. Alcuni infatti si oppongono con energia all'esecuzione degli ordini ricevuti, altri lottano al momento di mettere in pratica la suggestione, altri ancora eseguono durante il sonno, ma non nello stato di veglia immediatamente susseguente.

Ecco alcuni esempi interessanti.

Un giorno l'ipnotizzatore Pitres dice a una ragazza addormentata di avvicinarsi a un certo signore e di abbracciarlo. La ragazza esegue la prima parte dell'ordine, si avvicina all'uomo designato, gli prende una mano, poi esita, si guarda intorno e rimane in questa posizione dimostrando molta angoscia. Interrogata sul perché di questo

atteggiamento finisce per confessare che desidererebbe abbracciare il signore, ma che non oserà mai compiere un atto tanto scorretto.

Un altro giorno Pitres le dice: “Quando vi avrò svegliata, andrete a prendere sulla tavola una moneta che qualcuno ha dimenticato. Nessuno vi vedrà. Vi metterete la moneta in tasca. Sarà un piccolo furto che non avrà per voi nessuna cattiva conseguenza”.

Svegliata, la ragazza si dirige al tavolo, cerca la moneta, la mette in tasca esitando. Ma subito dopo la ritira e la rimette fra le mani di Pitres dicendo che quei denaro non è suo, che bisogna cercare la persona che l'ha dimenticato sulla tavola. “Non voglio prendere questo denaro — ella dice. — Sarebbe un furto e io non sono una

ladra.”

Spesso, quando si ordina a certi soggetti ipnotizzati di compiere determinate azioni che ripugnano ai loro senso morale, essi non le compiono.

Un'ultima osservazione da fare sull'ipnotismo è quella che riguarda la sua pericolosità.

Mai fare esperimenti (quando non si è medici) su persone troppo impressionabili o isteriche. Rifuggire anche da esperimenti troppo complessi e di lunga durata.

Per i profani, l'ipnotismo deve essere un divertimento, quasi un gioco di società senza conseguenze.

Sarà bene insomma limitarsi a manifestare il proprio dominio sulla volontà degli altri con mezzi di suggestione naturale, senza ricorrere alla pratica

complessa e sovente pericolosa dell'ipnotismo inteso come sonno imposto al corpo, alla mente, alla volontà di qualcuno.

ESERCIZI PRATICI DI IPNOTISMO

L'ipnotismo, almeno negli esercizi più facili, è alla portata di tutti coloro che vi si dedicano con pazienza e buona volontà. Certo non si deve pretendere di ottenere risultati perfetti fin dalla prima volta. Come tutte le arti che si fondano sulla conoscenza dell'anima umana e sulla forza fisica, anche l'ipnotismo richiede studio, applicazione e molti esercizi. In questa parte del manuale il lettore troverà i vari sistemi usati dai più famosi ipnotizzatori nei loro esperimenti.

Come già detto, sarà bene che il profano esegua solo le prove più facili e semplici, lasciando agli esperti quelle più ardue. Occorrerà lavorare con calma e perseveranza, dimostrando al

soggetto che si vuole ipnotizzare di essere forti e sicuri. Altrimenti, tutta la vostra influenza su di lui andrà sprecata.

Inoltre, non dovete aspettarvi di ipnotizzare chiunque. Se non riuscite con le prime persone, non scoraggiatevi: continuate a provare. Provate con venti o trenta persone se è necessario, scegliendo soggetti notoriamente non isterici per essere tranquilli durante e dopo il vostro esperimento.

Il difficile è riuscire a ipnotizzare la prima volta. Ricordatevi che spesso anche i buoni ipnotizzatori non riescono perché i soggetti, anche se lo negano, offrono loro una più o meno forte resistenza.

Se tuttavia in nessun caso ottenete successo, ciò si deve con ogni probabilità

al fatto che non seguite attentamente le nostre istruzioni. Dunque leggete e rileggete accuratamente queste pagine badando di giungere alla massima comprensione.
In questo modo la vostra riuscita sarà sicura.
In seguito, una volta rotto il ghiaccio, vi sarà molto più facile progredire.

La suggestione.

Sforzatevi di suggestionare a fondo i vostri soggetti. Niente toni di voce deboli e incerti che non approderebbero a nulla. Siate, come abbiamo già detto più volte, persone di carattere e di forte personalità. Parlate con sicurezza, rivolgendovi direttamente al vostro interlocutore e sarete certi di influenzarlo. Non rinunziate finché non

abbiate provato almeno con cinquanta persone fra i quindici e i trent'anni. Assicuratevi di procedere con ognuna di esse esattamente come le istruzioni vi indicano.

Per ipnotizzare ci vuole naturalmente una certa abilità, ma non vi è nulla a questo mondo che non possa essere conquistato se lo si desidera ardentemente.

Eccovi alcune qualità che dovete far vostre, per giungere a risultati positivi:

Fiducia. La fiducia in sé è indispensabile per ottenere successo in un'arte così sottile, quella che riguarda l'influenza sull'anima e sulla volontà altrui. Un carattere debole e incerto non può sperare di riuscire a influenzare gli altri.

Sta a voi decidere se volete influenzare

o essere influenzati; cioè, in altre parole, se volete dominare fa volontà altrui o essere dominati.

Forza interiore. È quel misterioso fluido che riesce a imporsi anche a una folla, piegandola ai desideri di chi lo possiede. Alcuni esseri privilegiati ne dispongono fin dalla nascita, ma anche gli altri possono impadronirsene, a patto che (come abbiamo sottolineato nella prima parte del libro) si sforzino di conseguirlo.

Costanza. Bisogna averne molta per conseguire il successo nel campo dell'ipnotismo, come del resto in ogni altra attività umana.

Chiarezza di insegnamenti. È ciò che questo libro si sforza di ottenere. Il magnetismo personale è una forza che si può conquistare a condizione che se

ne impari il metodo; compito di queste pagine è appunto quello di aiutarvi e spronarvi incessantemente nella direzione che vi siete proposta.

Tutti possono imparare. Riuscire a imporre la nostra volontà ad altri significa compiere un passo avanti nella strada del successo professionale e sociale; significa imparare a usare quelle armi che ci daranno modo di manifestare la nostra supremazia mentale sugli altri (l'unica che conti veramente).

Tatto. Se desiderate esercitare su qualcuno un'influenza duratura, dovete farlo in modo che egli non se ne accorga. Egli deve credere che ogni suo atto dipenda unicamente dalla sua volontà. Tatto, dunque, e buon senso devono essere per voi altrettante parole d'ordine.

Ricordatevi che non vi è una persona uguale all'altra, sicché ciò che va bene per una può dimostrarsi assolutamente inefficace per un'altra.
Se seguirete attentamente e con intelligenza le nostre istruzioni, svilupperete a poco a poco in voi una personalità potente e suggestiva. Inizieremo con esercizi semplici che potranno riuscire a tutti con una certa facilità.
Studiate ciascun esercizio più e più volte fino a essere certi di esservene impossessati a fondo.
Eseguite ciascun esperimento nell'ordine in cui viene presentato. Dovete rendervi ben padroni di ognuno di essi prima di passare al seguente.

Primo esperimento: rilassamento dei muscoli.

Questo esercizio è molto importante e va studiato per primo.
E' bene provarlo contemporaneamente con più persone. Molti provano difficoltà nel rilassare i muscoli, cioè nell'entrare in uno stato di passività. Ecco perché molte persone, anche sedute, non riescono a riposare completamente. La ragione è da cercarsi nell'irrigidimento dei muscoli, nella tensione che impedisce di rilassarsi. Invece chi sa rilassarsi quando è seduto, si riposa veramente a fondo. Questa forma di rilassamento non è difficile e tutti possono impararla.
Sarebbe bene cominciare a provare questo esercizio su di sé prima di passare a sperimentarlo sugli altri.
E' necessario che vi poniate in uno stato passivo al fine di assicurarvi un

completo riposo. Oltre tutto, questa abilità migliorerà il vostro stato di salute prolungando la giovinezza e la vita.

Non è forse vero che moltissimi oggi si lamentano di essere sopraffatti dal lavoro e soffrono continuamente di nervosismo e di ansia? Tutto ciò per un motivo semplicissimo: essi non sanno controllare i muscoli e i nervi, ignorano come si dosa la fatica e come ci si difende dall'esaurimento nervoso.

Parlate pure di questo con gli amici con cui desiderate fare la prova; in seguito proponete un esercizio che dimostri quanti di essi sappiano rilassare i muscoli naturalmente, e quanti invece non siano in grado di farlo.

Ecco come procedere per il primo esercizio.

Fate porre, ai presenti che partecipano all'esperimento, la mano sinistra su un dito della mano destra. Dite loro di lasciar posare il peso intero del braccio sul dito, servendosi soltanto di questo come mezzo di sostegno. Dopo di ciò, chiedete loro se abbiano l'impressione che tutto il peso della mano riposi sul dito.

Se essi dicono di sì, aggiungete: “Ora, desidero che, quando conto tre, leviate presto il dito da sotto la mano. Attenzione! Pronti! Uno-due-tre!”

Quando voi dite “tre”, il dito dovrebbe venir tolto.

Se i muscoli sono stati rilassati, la mano sinistra cadrà in grembo non appena il dito non la sosterrà più.

E’ chiaro che se mettete un libro sulle vostre dita, togliendole il libro cadrà in

terra; allo stesso modo, se ciascuno dei presenti vi avrà seguito perfettamente, cioè se avrà lasciato riposare tutto il peso del braccio sul dito, una volta che questo venga tolto, la mano cadrà.

Se poi le mani non cadessero, bisognerà dire che i soggetti non hanno rilassato i loro muscoli.

State certi che durante questo esperimento vi accorgerete come molte mani siano rimaste in aria. In questo caso dovrete spiegare che le persone le cui mani non sono cadute non avevano ottenuto un buon rilassamento muscolare; dovrete quindi farle provare e riprovare finché non otterrete miglior risultato.

Nella seconda prova vi sarà probabilmente un maggior numero di persone che riusciranno a seguire il vostro

esperimento. La mano sinistra non deve mai essere spinta o forzata con violenza verso il grembo, ma tutti i muscoli della mano e del braccio sinistro dovranno essere interamente rilassati, di modo che la mano, lasciata senza appoggio, dovrà cadere come un oggetto inerte. Sarà bene accertarsi al più presto se uno possiede o no l'abilità di rilassarsi; se non l'avesse, si faccia in modo che egli si eserciti fino a conquistarla, dal momento che questa abilità è importantissima per la sua salute e felicità.

Il cinquanta per cento delle persone che sono nervose e irritabili si trovano in questa condizione solo perché non sanno abbandonarsi in uno stato di rilassamento. Non si procurano mai un riposo completo; il sistema nervoso

è sovraccarico di lavoro e i risultati che ne derivano sono inevitabilmente mediocri. Non accennate, facendo questo esperimento, a ipnotismo e magnetismo personale; non dite nulla che lasci supporre in voi lo studio di queste scienze.

Secondo esperimento: attrazione all'indietro.

Se non imparate bene questa lezione e le altre che seguono, non potrete mai ottenere buoni risultati e progredire in modo sensibile. Se, invece, seguirete attentamente i nostri consigli, la vostra riuscita è assicurata. Se vi siete resi padroni della lezione precedente in tutti i suoi particolari e avete avuto un buon risultato con quell'esercizio, siete in grado di intraprendere il secondo.

Per questo, scegliete un soggetto la cui mano sia caduta in grembo senza difficoltà quando avete contato fino a tre durante il primo esperimento: qualcuno che possa far rilassare interamente i suoi muscoli. Una persona la cui mano rimanga in alto mentre fate il primo esperimento, non è un soggetto adatto per il secondo. Ricordatevi che siete solo un principiante e che non vi potete aspettare di conseguire tutto ciò che riesce a uno che sia già esperto.

Posizione.

Dopo aver scelto il vostro soggetto per il secondo esperimento, fatelo stare in piedi, con i piedi che si toccano, la testa alzata e le mani pendenti ai lati; ditegli di chiudere gli occhi e di rilassare i muscoli. Per accertarvi se,

effettivamente, ha fatto come gli dicevate, mettete una mano sulla sua spalla e tiratelo leggermente indietro.
Se segue la vostra mano facilmente, egli ha ubbidito alle vostre istruzioni; se sta ritto con le braccia e le gambe irrigidite, non ha ubbidito.
Spiegate al soggetto che non deve resistere alla influenza ma che, invece, quando sente un'inclinazione a cadere indietro, si deve semplicemente lasciar andare; voi lo sosterrete impedendogli di cadere.

Procedimento.

Se egli sta diritto con gli occhi chiusi e i muscoli rilassati, mettete la vostra mano destra sulla parte posteriore della sua testa, alla radice del cervello, e chiedetegli di appoggiarvi la testa.

Adesso, ponete la vostra mano sinistra sulla fronte del soggetto e spingete lentamente la sua testa verso la vostra mano destra. Pregate il soggetto di pensare a cadere indietro, o, meglio, di ripetere a se stesso le parole "Casco indietro, casco indietro".

Tenete le vostre mani ferme per trenta secondi, poi dite in tono lento ma fermo: "Quando ritirerò la mano tu cadrai lentamente indietro". Adesso ritirate la vostra mano sinistra dal soggetto, facendola scorrere all'indietro sulla parte laterale della testa, sopra l'orecchio; dopo di che ritirerete la vostra mano destra molto lentamente. Ritirate la mano destra tanto lentamente, da principio, che il movimento sia appena percettibile.

Mentre state ritirando questa mano

dite al soggetto: “Stai cadendo indietro - stai cadendo indietro”.

State attenti a reggerlo quando cade, in modo che non si faccia male. Se da principio non cade, ripetete l'esperimento.

Nel fare questo esercizio, molti tolgono la mano troppo in fretta. Ciò è un errore. Più lento sarà il vostro movimento nel togliere la mano, e più probabile sarà che possiate influenzare il soggetto.

Il vostro modo di parlare avrà pure molta importanza.

Non parlate a voce molto alta, ma con autorità.

In nessuna circostanza dovrete far menzione di ipnotismo e di magnetismo personale negli esperimenti che farete al principio dei vostri studi.

Se non riuscite a influenzare la prima persona con la quale provate, non scoraggiatevi, ma ritentate con altre finché ne troverete una che ceda alla vostra influenza.
Dopo che sarete riusciti a influenzare una o due persone, non avrete più alcuna difficoltà, e con un altro po' di esercizio potrete facilmente influenzarne molti, anche fra coloro che non si provano neppure a obbedire ai vostri comandi.

Palla ipnotica.

Molti preferiscono servirsi della palla ipnotica invece che delle mani, poiché l'effetto desiderato si produce più facilmente con quella che con queste. Noi crediamo invece che sia meglio per i principianti esercitarsi prima con le

mani, dopo di che potranno servirsi della palla ipnotica.
In caso contrario la gente probabilmente si insospettirà e penserà subito che volete ipnotizzarla.

Esperimento della caduta all'indietro.

Il soggetto deve stare diritto, la testa alta, i calcagni che si toccano e le mani pendenti ai due lati.
Ditegli di chiudere gli occhi e di stare in piedi, ma con i muscoli rilassati. Per accertarvi se segue le vostre istruzioni, potrete mettere la vostra mano sulla sua spalla e tirarlo indietro leggermente.
Se cade indietro con facilità, vi sta ubbidendo; se invece sta irrigidito, ed è difficile tirarlo indietro, non vi ubbidisce e probabilmente resisterà alla

vostra influenza.

Se il soggetto sta diritto, con gli occhi chiusi e i muscoli rilassati, appoggiate la palla ipnotica alla parte posteriore della sua testa, alla base del cervello, tenendola nella vostra mano sinistra.

Quindi ponete la vostra destra sulla fronte del soggetto e spingetegli la testa un poco sulla palla. Tenete la palla assolutamente ferma per qualche minuto secondo, premuta contro la testa, e dite lentamente ed in tono autorevole: “Quando ritirerò questa palla dalla tua testa, cadrai lentamente indietro”. Adesso ritirate la palla lentamente, tanto lentamente che ai principio il movimento non sia percettibile.

Se il soggetto non cade all'indietro, provatevi di nuovo. Con un poco di esercizio, sarete presto in grado di

influenzare molte persone in questo modo.

Terzo esperimento: attrazione in avanti.

Non vi provate in questo esperimento finché il primo e il secondo non siano perfettamente riusciti. Per questa terza prova scegliete qualcuno che abbiate potuto influenzare col secondo esperimento, qualcuno che cada all'indietro facilmente.
Chiedetegli di star diritto davanti a voi e di rilassare i muscoli, come è stato indicato per il secondo esperimento.
Mettetegli le dita sulle tempie per dieci o quindici secondi. Chiedetegli poi di fissarvi direttamente negli occhi mentre anche voi lo fisserete direttamente alla radice del naso, fra gli occhi, con uno sguardo fermo e sostenuto.

Dopo aver tenuto le dita sulle tempie del soggetto e averlo guardato per circa dieci secondi, ditegli in tono lento ma deciso: “Adesso, quando ritirerò le mani, tu cadrai in avanti”.
Ritirate le mani lentissimamente dalle sue tempie e, mentre le ritirate, ditegli: “Tu stai cadendo in avanti, stai cadendo in avanti, stai cadendo in avanti”.
Quando il soggetto cade, non mancate di afferrarlo perché non si faccia male.
Non scoraggiatevi se non riuscite alla prima esperienza.
Nulla riesce senza costanza. Spiegate al soggetto che non deve sottrarsi alla vostra influenza.
La palla ipnotica può essere usata con grande vantaggio in questo esperimento; servendovi di essa vi sarà più

facile influenzare un maggior numero di persone di quanto potreste fare con le sole mani. Non mancate di spiegare al soggetto che non deve resistervi in alcun modo. Molti assicureranno di non resistere mentre lo faranno lo stesso. Non si possono ottenere buoni risultati se il soggetto non si abbandona. State ritto davanti a lui e tenete la palla alla distanza di circa due spanne dai suoi occhi, stimolandolo a guardare la punta dell'ago infissa nella palla.

Tenete la palla perfettamente ferma per circa mezzo minuto, per casi difficili un poco più a lungo e, intanto, dite in tono lento ma deciso: “Quando allontanerò questa palla da te, tu seguendola cadrai”. Quindi allontanate la palla molto lentamente dal soggetto, e se egli è abbandonato alla suggestione cadrà

in avanti.

Quarto esperimento: non riuscire a staccare le mani.

Non cimentatevi con questo esperimento prima di aver condotto brillantemente a termine i precedenti.
Anche per questa quarta prova scegliete qualcuno con cui vi siano riuscite le altre, e specialmente qualcuno che cada in avanti con facilità. Chiedetegli di stare in piedi e di mettere le mani insieme con le dita intrecciate.
Ditegli di premere le sue mani fortemente l'una contro l'altra, di tenere le braccia rigide e dure, e di pensare che non può staccare le mani, meglio ripetendo mentalmente: “Non posso staccare le mani, non le posso staccare, non le posso staccare”.

Il soggetto nel compiere questo esperimento non deve ridere; al contrario, bisogna che egli si convinca che, davvero, non può staccare le mani una dall'altra.
L'operatore deve adesso prendere le mani del soggetto nelle sue e dirgli di fissarlo intensamente negli occhi.
E' necessario che il soggetto abbia bene in mente che non deve levarvi gli occhi di dosso e, se si provasse a farlo, l'operatore gli deve ordinare di guardarlo diritto negli occhi.
Anche l'operatore deve guardarlo, ma in mezzo agli occhi, alla radice del naso, fermamente e senza staccare mai lo sguardo.

Posizione nello svegliare il soggetto.

Se, per caso, le mani del soggetto non

si volessero staccare presto, l'operatore le prenderà nelle sue, le spingerà l'una contro l'altra strettamente e dirà al soggetto: “Adesso smetti di provare, smetti di tirare”. Quando il soggetto gli avrà ubbidito, dirà: “Adesso, quando conterò tre, le tue mani si staccheranno”.

Poi, l'operatore conterà “uno, due, tre” e, proprio al momento in cui dirà “tre” egli batterà le proprie mani in modo da fare un rumore secco e forte, e dirà: “Ora stacca le mani, va bene, svegliati”.

Dopo che il quarto esperimento vi sarà riuscito ed avrete attaccate insieme le mani di un buon numero di soggetti in modo che questi siano incapaci di scioglierle, potrete effettuare gli esperimenti con una certa sveltezza. Arriverete a poter staccare le mani ai

soggetti quasi istantaneamente.
Quando avrete superato brillantemente i quattro primi esperimenti, avrete una dimostrazione pratica del potere dell'influenza personale. Questo vi darà fiducia in voi stessi e potrete allora ampliare la sfera della vostra attività.
Non dovete aspettarvi di suggestionare tutti fin dalla prima prova. Ricordatevi che siete un principiante e che non vi potete aspettare di diventare un esperto in dieci minuti.
Se l'operatore preferisce, potrà fare dei passaggi magnetici lungo le braccia del soggetto, invece di premere le sue mani con le proprie, facendo cominciare questi passaggi dalle spalle, seguitando per la lunghezza delle braccia e terminando alle mani, ripetendo l'operazione finché egli non si senta

pronto a dare le suggestioni che impediranno al soggetto di poter staccare le mani una dall'altra.

Dopo che l'operatore avrà ritirato le proprie mani da quelle del soggetto, dovrà continuare a dirgli che egli non può staccare le sue mani, giacché le suggestioni crescono in forza e in intensità con la ripetizione.

Nel suggestionare, l'operatore deve dire, in tono sicuro: “Adesso ti troverai le mani attaccate insieme fermamente” e deve continuare a mettere sempre più energia nella suggestione, finché non si arrivi al gran finale, quando dirà al soggetto che egli non può più addirittura staccare le mani l'una dall'altra.

Appena il soggetto si proverà con energia a staccarle, e non vi riuscirà,

l'operatore dovrà battere le proprie mani in modo da fare uno schiocco, e dirà: “va bene, svegliati del tutto, va bene”. E dovrà continuare a ripetere queste suggestioni battendo le mani di tanto in tanto, finché il soggetto non sia liberato completamente dall'influenza dell'ipnotizzatore; risultato che si ottiene, per lo più, abbastanza in fretta.

L'esercitarsi ed il perseverare sono il prezzo del successo. Il potere si svilupperà in voi, ed il numero di quelli che potrete assoggettare aumenterà sempre più. Dite a voi stessi che, se potete soggiogare alcune persone con questi esperimenti, potrete farlo anche con altre. La stessa abilità che vi permette di attrarre un uomo indietro o avanti o di attaccargli le mani, vi metterà in

grado di eseguire prove anche più importanti.

La scienza dell'ipnotismo si fonda tutta sulla suggestione.

Un uomo che influenza e dirige a suo piacere le menti di una folla con l'incantesimo della sua voce si serve dell'ipnotismo quanto colui che attacca le mani di un altro. Entrambi agiscono sotto la stessa legge. Non vi è che una differenza nell'applicazione di questa legge. L'ipnotismo è il fondamento del magnetismo personale. Esso è, rispetto al magnetismo, quello che la grammatica è per le lingue.

L'esercitarsi con esperimenti ipnotici semplici è il miglior modo per sviluppare la più alta potenza di magnetismo personale. Per essere un buon ipnotizzatore dovete essere “positivo” e dovete

perseverare. Un uomo che si scoraggia facilmente non diventerà mai né un ipnotizzatore né un dominatore. Persone come queste non impareranno mai a servirsi del magnetismo personale; non potranno mai occupare posizioni di fiducia e di responsabilità se prima non acquisteranno questo requisito indispensabile: la perseveranza.

Come procurarsi dei soggetti per gli esperimenti. Esperimento di rilassamento.

Se avete difficoltà a procurarvi un numero sufficiente di soggetti per i primi esperimenti, procedete come segue: intavolate la conversazione con alcuni amici sul tema: la difficoltà di entrare in una condizione passiva, di rilassare i muscoli. Osservate che la maggior parte delle persone tiene i muscoli e i

nervi in uno stato di tensione costante, e che, perciò, non gode mai di un riposo assoluto.

Chi invece può rilassare i muscoli completamente nel sedersi, si riposerà di più in dieci minuti di quanto non possa fare in un'ora chi non sa rilassarli. Nel sonno normale, i muscoli sono completamente rilassati, ed è chiaro che chi può avvicinarsi di più a questo stato, durante la veglia, si procura il riposo più completo. Molte persone sono continuamente stanche solo perché tengono i loro muscoli e nervi sempre in tensione.

Impressionate i vostri amici con questo argomento; quindi osservate che il rilassare i muscoli è una cosa molto più difficile di quanto non si creda normalmente. Proponete, tanto

per provare la verità di ciò che affermate, un esperimento (esattamente il primo).

Se la mano del soggetto provato non cadrà vuoi dire che il suo peso non gravava interamente sul dito destro. I muscoli della mano e del braccio sinistro non sono stati rilassati; il soggetto non si è abbandonato a uno stato passivo.

Dopo esservi serviti di questo esperimento, annunciate che ne conoscete un altro che vorreste provare su quelli che hanno superato il primo. Proponete quindi l'esperimento dell'attrazione all'indietro, cioè il secondo. Il soggetto non deve sforzarsi di cadere volontariamente; come pure non deve resistere all'influenza. Deve solo abbandonarsi senza riflettere alla forza

che lo attrae.

Proponete quindi l'esperimento dell'attrazione in avanti a quelli con i quali vi è riuscito l'esperimento di attrazione all'indietro. Non dovete, per nessun motivo, parlare di ipnotismo o di magnetismo personale. Procedendo in questo modo potrete influenzare parecchi col magnetismo personale e, forse, farli perfino cadere nel sonno ipnotico prima che si accorgano di ciò che state facendo. Dopo essere riusciti con l'esperimento dell'attrazione in avanti, proponete quello delle mani fortemente intrecciate, e quando sarete riusciti anche con questo potrete cimentarvi in quasi tutti gli esperimenti. Non influenzerete tutti, ma, se seguirete le nostre indicazioni, influenzerete molti. Più vi eserciterete e più

crescerà il numero di quelli che potrete influenzare.

Un altro metodo sicuro per scegliere il soggetto più adatto ai vari esperimenti che volete compiere è il seguente: pregate i presenti di disporsi su una sola linea, a una ventina di centimetri di distanza l'uno dall'altro, raccomandando di prestare molta attenzione. Tutti dovranno riunire i piedi, lasciar cadere mollemente le braccia lungo il corpo e distendere completamente i nervi, proprio come farebbero per riposarsi alcuni istanti. A questo punto, collocatevi a qualche passo di distanza da loro in modo da essere veduto bene da tutti e comandate in tono deciso: “Guardatemi! Guardatemi tutti negli occhi!”. Così dicendo fissate i soggetti uno dopo

l'altro, per quindici o venti secondi, pensando con tutta la vostra forza: “Io voglio influenzarvi! Voi non potete resistermi!”.
Questo momento è importantissimo: dovrete rendervi conto dall'espressione di ciascuna persona (se di paura, di indifferenza, di riso, di concentrazione o di turbamento) quale sia il soggetto che più facilmente potrete suggestionare (essendo il più influenzabile) e cominciare con lui l'esperimento già descritto.

Abbiate coraggio!

Le vostre suggestioni devono essere decise.
Quando diciamo “suggestione” intendiamo quella compiuta a voce alta.
Chiudetevi da solo in una stanza ed

esercitatevi a dare delle suggestioni come: “Cadi in avanti! - Stai cadendo in avanti”, oppure: “Le tue mani si sono legate insieme - strette - più strette - più strette - strette”, ecc., finché non avrete imparato a parlare piano ma autorevolmente.

Chi non sa dare suggestioni forti e risolute non ha forza di carattere e non riuscirà in alcun campo della vita.

Potete acquistare questa forza di carattere, potete imparare a servirvi del magnetismo personale solo se persevererete. Se trovate difficoltà a servirvi del magnetismo personale e dell'ipnotismo, questo prova che ne avete tanto più bisogno.

Studiate attentamente i nostri insegnamenti.

Se farete come noi vi insegniamo'

riuscirete sicuramente. Se non aveste successo da principio, rileggete con cura gli esercizi e riprovate senza perdervi d'animo.
Quando saprete eseguire perfettamente gli esercizi fin qui illustrati potrete passare al seguente.
Per questo esperimento scegliete qualcuno che abbiate già potuto "far cadere avanti e indietro" e a cui abbiate potuto far attaccare fra loro le mani.

Metodo per irrigidire la gamba a un soggetto.

Chiedete al soggetto di appoggiare tutto il peso sulla gamba che volete irrigidire, mentre prendete una delle sue mani nella vostra. Ditegli di fissarvi negli occhi e di pensare che non può piegar la gamba e, quando vi rialzate,

fate che i suoi occhi seguano i vostri.
Durante questo tempo, l'operatore sta chinato.
Adesso fate dei passaggi lungo la gamba, con una mano sola, cominciando circa un palmo al di sopra del ginocchio.
Mentre fate questi passaggi direte in modo molto deciso: “Adesso senti che la gamba ti diventa sempre più rigida - più rigida - più rigida - più rigida - non la puoi piegare. Cammina con la gamba irrigidita”.
Mentre pronunciate queste ultime parole, drizzatevi fissando sempre il vostro soggetto alla radice del naso, fra gli occhi, ed attiratelo verso di voi, facendolo camminare a gamba rigida.
Quando egli avrà camminato per circa due o tre metri, toglietelo all'influenza

ipnotica col battere le mani, dicendo: "Va bene, svegliati", ecc., secondo le spiegazioni date per il quarto esperimento.

Per irrigidire il braccio a un soggetto.

Il modo di procedere è identico a quello dell'esercizio precedente. Fate che il soggetto chiuda il pugno e tenga il suo braccio molto rigido. Quindi, prendete il suo pugno e fate qualche passaggio verso il basso nella parte interna del braccio, dicendo: "Il tuo braccio va irrigidendosi - rigido - più rigido - più rigido - rigido. - Tu non lo puoi piegare. Provati con forza; più proverai e più diventerà rigido".
Togliete poi il soggetto all'influenza, secondo il metodo già descritto.

Per impedire a un soggetto di pronunciare il proprio nome.

State in piedi davanti al soggetto e premete un poco il pomo d'Adamo, nella sua gola, dicendo: “Adesso, quando conterò tre non saprai più dire il tuo nome. Uno, due, tre. Adesso non puoi più dire il tuo nome. Non lo puoi dire: prova pure”.

Come impedire a un soggetto di buttar via un bastone.

Fate impugnare al soggetto un bastone e ditegli di fissarvi negli occhi mentre lo stringe con forza; ditegli di persuadersi di non poterlo lasciare andare e che, quando conterete tre, le sue mani saranno fermamente attaccate al bastone. Più egli si proverà a lasciarlo

cadere e più il bastone rimarrà attaccato alle sue dita.
"Pronto! Uno-due-tre - Adesso-non-puoi-buttar-giù-il bastone. Provati con forza - più ti proverai e meno ci riuscirai".

Come impedire a un soggetto di sedersi.

Fate stare il soggetto ritto in piedi e mettete una sedia immediatamente dietro di lui. Ditegli che vi fissi negli occhi.
Fissatelo alla radice del naso, fra gli occhi. Ditegli di irrigidire interamente le gambe, di pensare che non può sedersi; e ditegli che, allorquando conterete tre, egli scoprirà che le sue gambe sono rigide e intirizzite e non si potrà sedere, e che più si proverà e più le sue gambe diventeranno rigide.

"Pronto! Uno-due-tre - Adesso-non-ti-puoi-met-tere- sedere".
Dopo che il soggetto si sarà provato per qualche secondo, liberatelo dall'influenza battendo le mani, dicendo: "Va bene - svegliati", ecc.

Come impedire a un soggetto di alzarsi.

Fatevi fissare negli occhi dal soggetto mentre lo guardate alla radice del naso. Ditegli di persuadersi che non si può alzare, e che quando voi conterete tre egli si troverà attaccato fermamente alla sedia senza potersi muovere: che più ci si proverà e più rimarrà attaccato:
"Pronto! Uno-due-tre - Adesso-non-ti-puoi-più-alzare, non ti puoi più alzare".
In tutti questi esperimenti il soggetto

deve guardare direttamente negli occhi l'operatore, mentre l'operatore lo guarderà alla radice del naso con uno sguardo fisso e sicuro, senza mai levargli gli occhi di dosso.

Tutti gli esperimenti di questo tipo sono facilmente eseguibili se quelli precedenti si sono imparati a fondo.

L'operatore non si deve mai scoraggiare.

Siate cortese e non dimostrate mai di essere spiacenti se l'esperimento non riesce, osservando semplicemente: "Non ci possiamo aspettare d'ipnotizzare tutti fin dalla prima prova" o qualche cosa del genere, e andate avanti con il vostro lavoro. Ci vuole destrezza per ipnotizzare; questa grande qualità non la si ottiene che con l'esercizio e la pazienza.

Soltanto la pazienza e la buona volontà vi faranno giungere, prima o poi, a risultati apprezzabili.

Metodo per addormentare e destare un soggetto.

La prima cosa da farsi è di spiegare al soggetto prescelto che cosa è l'ipnotismo. Fissate bene nella sua mente il concetto che egli non può essere ipnotizzato se resiste o non si concentra attentamente sulle vostre suggestioni e che, se egli è ipnotizzato, voi non acquisterete alcun potere su di lui, oltre la influenza che esercitate temporaneamente.
Ditegli di non discutere se si addormenterà o no, ma di decidersi addirittura ad addormentarsi.
Chiedetegli di ripetere mentalmente le

parole: “Mi addormento, mi addormento profondamente” o qualche cosa del genere.

Se riuscite ad impressionare il soggetto in modo da deciderlo ad addormentarsi concentrando tutta la sua mente su questo pensiero, il vostro lavoro sarà per metà compiuto.

Molti soggetti hanno paura di non potersi addormentare. Dite loro di non pensarci. Fate che prendano l'intera direzione dei loro pensieri, e fate concentrare questi sull'idea del sonno.

Altri credono che sia difficile poter essere ipnotizzati, a causa della loro potente forza di volontà, e spesso, dopo che l'ipnotizzatore avrà già operato su di loro per qualche tempo, essi apriranno gli occhi sostenendo di non essere stati influenzati.

Concentrazione.

Spiegate a queste persone che una forte volontà dovrebbe invece renderli più suscettibili di ipnosi in quanto essa è favorevole alla concentrazione della mente; e che, se davvero posseggono una volontà forte e robusta, devono poter dominare i loro pensieri.
Il fatto stesso che non si siano addormentati dopo i vostri sforzi, dimostra che non possono fissare la mente sull'idea del sonno e che hanno bisogno di esercitarsi un poco, ogni giorno, con qualcosa che rinforzi la loro volontà e che li ponga in grado di poter concentrare la mente.
In seguito, potrete chieder loro di chiudere gli occhi e di ripetere mentalmente le seguenti parole: “Mi

addormento, mi addormento profondamente, ho sonno, ho sonno, sono addormentato profondamente, dormo, dormo profondamente", ecc.

Dovranno ripetere questo costantemente per dieci minuti o più, almeno due volte al giorno.

Dite al soggetto di ripetere mentalmente queste parole molto adagio e di provarsi con tutta la buona volontà a immergersi nel sonno ipnotico. Egli deve arrivare a non avere altro pensiero che quello del sonno durante tutti i dieci minuti.

Appena questo gli riuscirà, egli comincerà a provare una forte tendenza all'assopimento e al sonno e sarà un buon soggetto per l'ipnotizzatore. Se egli non ha mai visto nessuno in stato ipnotico, sarà meglio che qualcuno sia

addormentato e destato in sua presenza prima di cominciare l'esperimento su di lui.
Questo dissiperà gran parte dei suoi timori.
Ma, soprattutto, togliete dalla sua mente l'idea che l'ipnosi dipenda dalla vostra superiorità su di lui in fatto di intelligenza e di volontà.

Metodi per provocare il sonno ipnotico.

Prima fase.

Per questo esperimento scegliete un soggetto a cui potete attaccare le mani fra loro senza difficoltà.
Fatelo sedere in una posizione comoda e tenete la palla ipnotica un paio di spanne lontana dai suoi occhi. Ditegli di osservarla attentamente seguendone

con gli occhi il movimento rotatorio e di pensare al sonno. (Se non avete una palla ipnotica, egli potrà fissare il vostro dito o qualche oggetto lucente).

L'ipnotizzatore deve ora descrivere con la palla dei circoli. Ciò deve durare quattro o cinque minuti e anche più, nei casi difficili, a meno che gli occhi del soggetto non si chiudano, nel qual caso l'operatore smette. Mentre fa roteare la palla, l'operatore può ripetere le parole seguenti, in un tono di voce basso ma autorevole: “Le tue palpebre sono pesanti, i tuoi occhi sono stanchi, cominciano a chiudersi, non ci vedi più distintamente, le tue palpebre si stanno chiudendo”.

Se fosse necessario, queste frasi si possono ripetere più volte. Se gli occhi del soggetto non si chiudono in un tempo

normale, ditegli: “Chiudi gli occhi stretti. Adesso addormentati profondamente”.

Seconda fase.

Mettete adesso le vostre dita ai lati della testa del soggetto e i pollici sulla sua fronte, precisamente al di sopra dei suoi occhi, in modo che le punte dei pollici si tocchino quasi. Ora muovete lentamente i pollici dal centro della fronte al di fuori verso le tempie e ripetete questa operazione per due o tre minuti.
Non muovete le altre dita. Muovete solo i pollici e ripetete: “Sonno, hai sonno, sonno, sonnolento, sonno, profondamente addormentato, sonno, sonno…”.
Parlate con tono di voce lento,

monotono, irresistibile.

Terza fase.

Mettete le dita della mano sinistra sul capo del soggetto, col pollice sinistro sulla sua tempia. Poi mettete le dita della mano destra sull'altra tempia e poggiate il pollice al centro della fronte, proprio sotto la radice dei capelli. Fate scendere adagio il pollice della mano sinistra, dal centro della fronte fino alla punta del naso.
Tenete la mano sinistra e le dita della destra ferme.
Ripetete l'operazione di muovere il pollice sulla fronte per tre o quattro minuti e, durante tutto questo tempo, seguitate a dare delle suggestioni di “sonno, sonnolento”, ecc., come è stato spiegato nella seconda fase.

Quarta fase.

Ponete il pollice della mano sinistra alla radice del naso del soggetto, mentre le dita sono poggiate sulla sua testa. Adesso fate dei passaggi in su e in giù dalla parte posteriore della sua testa fino all'estrema base del cervello, servendovi delle dita della mano destra. (Tutti i passaggi destinati a provocare lo stato ipnotico devono essere fatti dall'alto verso il basso; quelli per liberare dall'influenza e per destare il soggetto devono essere fatti dal basso verso l'alto). Fate questi passaggi lentamente, e date quelle suggestioni di sonno come abbiamo già spiegato. Questo si potrà continuare per tre o quattro minuti.

Quinta fase.

Mettetevi alla destra del soggetto. Posate il pollice della mano sinistra sulla radice del suo naso e le dita della mano sinistra sulla sua testa. Ripetete a bassa voce la formula seguente per suggestionarlo al sonno: "I tuoi occhi sono chiusi, non li puoi aprire; le tue braccia ti paiono molto pesanti; le tue mani sono immobili; non ti puoi muovere, non puoi più sentire nulla, tutto è buio, ti stai addormentando profondamente, sonno, sonnolento, sonnolento, sonno, addormentato profondamente, addormentato profondamente, la tua testa si appesantisce, le tue membra sono di piombo, hai tanto sonno, quando conterò "tre" sarai addormentato profondamente. "Uno due tre", dormi profondamente, non senti altro che la mia voce, la tua testa

si è intorpidita, sei addormentato profondamente, sonno".

L'operatore deve adesso ricominciare da capo e ripetere la formula fin dalle prime frasi.

Questo modo di procedere si può prolungare per cinque minuti o più. Alcuni seguitano ad usare la formula con vantaggio per dieci o quindici minuti. Dopo trenta minuti, partendo dal momento in cui avete cominciato, se il soggetto non si è addormentato dovrete rimandare al giorno dopo, alla stessa ora.

Molti si addormentano in pochi minuti, e allora sarà bene smettere l'esercizio. Il tempo indicato per le fasi successive può essere accorciato, e una porzione della formula per suscitare il sonno può essere tralasciata al fine di

ridurre a quattro o sei minuti il tempo occupato da tutta l'operazione.
Questo potrà essere sufficiente per molte persone, ma i casi difficili richiederanno più tempo.

Come ipnotizzare celermente.

Se lo trova preferibile, l'ipnotizzatore potrà far chiudere gli occhi al soggetto fin dal principio (senza servirsi della palla ipnotica) e operare secondo il metodo spiegato nelle fasi seconda, terza o quarta; oppure due di questi metodi potranno essere usati in combinazione. Questo non influenzerà tutte le persone su cui farete i vostri tentativi, ma i risultati possono ottenersi in pochi secondi e, se i soggetti sono molto suscettibili, l'effetto sarà lo stesso di quello che si sarebbe ottenuto

impiegando diversi metodi e consumando più tempo.
Gli ipnotizzatori che si esibiscono in spettacoli pubblici sono obbligati a limitarsi all'uso di due o tre metodi e ad abbreviarli il più possibile.
Naturalmente, un minor numero di persone potrà essere ipnotizzato in queste condizioni. Ma con un operatore sperimentato, la percentuale degli ipnotizzati quasi istantaneamente è spesso notevole.
Altri metodi per provocare il sonno ipnotico.

1) Fate sedere il soggetto in una posizione comoda (meglio ancora sarà farlo sdraiare). Ponete le dita della vostra mano sinistra sulla testa del soggetto, con il pollice in mezzo alla sua

fronte, al di sopra delle sopracciglia. Le dita della mano destra vanno messe sulla tempia, e il pollice nel mezzo della fronte del soggetto, sopra il vostro pollice sinistro. Muovete adesso il pollice della mano sinistra portandolo fin sulla tempia del soggetto (passando sempre sulle sopracciglia). Mentre il pollice della mano sinistra segue questa via, il pollice della destra deve scendere sulla fronte del soggetto, fino sul naso. Ripetete l'operazione muovendo sempre i due pollici contemporaneamente e pronunciate suggestioni di sonno... "Dormi, dormi profondamente; un sonno profondo ti invade, nero, tutto nero, sonno, sonno, sonno".
2) Premete leggermente coi vostri pollici sulla radice delle unghie del dito medio e dell'anulare di entrambe le

mani del soggetto, tenendo le vostre dita sotto le sue. La pressione deve avvenire fra la prima falange e l'unghia e deve essere ferma e costante.

Il solo mezzo per accertare quale sia il tipo di pressione giusta è quello di prendere un buon soggetto e di provare con lui differenti pressioni, alcune più leggere, altre più pesanti. Fate sempre sedere il soggetto in posizione comoda e ordinategli di tenere gli occhi chiusi.

Qualche volta il sonno può essere prodotto agevolmente con una pressione sulla punta delle dita del soggetto.

Mentre esercitate la pressione dovrete sempre dare al paziente suggestioni di sonno ripetendo con voce ferma le parole che abbiamo indicato sopra.

3) Questo metodo sarà utilissimo per ipnotizzare soggetti che hanno difficoltà a concentrare la loro attenzione sulla sola idea dei sonno.

Collocate il soggetto in una comoda posizione e spiegategli che desiderate vederlo addormentato. Quando noterete in lui uno stato di perfetta tranquillità e passività, fate in modo che vi guardi direttamente in faccia.

Ora cominciate a contare tranquillamente 1... 2... 3..., procedendo con voce calma e monotona.

A ogni numero che voi pronunciate, il soggetto dovrebbe chiudere gli occhi e aprirli nell'intervallo fra un numero e l'altro.

L'effetto ipnotico sarà visibile (naturalmente se la suggestione è data con cura) a partire dal 10 o dal 12. Molti

soggetti, quando pronuncerete il numero 12 non riusciranno neanche più ad aprire gli occhi. A poco a poco, procedendo nella suggestione, vedrete che il soggetto invece che aprire gli occhi tra un numero e l'altro si limiterà ad alzare le sopracciglia credendo, evidentemente, di continuare ad aprire e chiudere gli occhi (cosa che invece gli sarà impossibile).

Quando il paziente comincia ad abbassare la testa e dà segni di grande sonnolenza, allora vuol dire che il processo di ipnosi è iniziato con successo.

4) Questo metodo è consigliabile nel caso di soggetti che non abbiano mai subito suggestioni ipnotiche.

Andate rapidamente accanto al soggetto, afferrategli un polso e traetelo verso di voi con forza, ma senza brutalità.

Ditegli con voce ferma e sicura: “Chiudi gli occhi. Attento! I tuoi occhi sono chiusi. Resteranno chiusi fino a un mio ordine!” Appoggiate leggermente i pollici suoi sui globi oculari e suggerite: “Ecco, non puoi più aprire gli occhi, qualunque sforzo per farlo sarà vano. I tuoi occhi sono chiusi... ermeticamente chiusi... non puoi aprirli”. Poggiategli le vostre mani sugli occhi dicendo: “tutto è nero... nero... nero... buio... silenzio.... dormi... dormi... dormi profondamente!”.

5) Metodo da usarsi con i soggetti che resistono volontariamente o inconsapevolmente alla ipnosi.

Ipnotizzate davanti al soggetto difficile altre due o tre persone. A un tratto, bruscamente, guardandolo negli occhi, affermate: “Anche tu sei un buon

soggetto... un soggetto ottimo... straordinario". E rapidamente poggiate la vostra mano sinistra sulla sua nuca mentre con la palma destra lo toccherete sotto il mento. Questo gesto gli provocherà una leggera scossa. Passategli immediatamente le mani sul capo affermando: "Ecco, già sei semi-addormentato, hai la testa pesante, gli occhi stanchi, il cervello vuoto... il sonno arriva... eccolo... è in te... dormi... dormi... dormi!".

Metodo per ipnotizzare una persona mentre è immersa nel sonno naturale.

Avvicinatevi senza far rumore al dormiente e parlategli a bassa voce in tono calmo: "Tu dormi... sei profondamente addormentato... non aver paura... non devi svegliarti ma devi

cadere in sonno profondo, sei profondamente addormentato".

Ripetete a lungo queste suggestioni. Se vi sembra che il soggetto stia per destarsi, tacete per qualche istante; altrimenti continuate con le suggestioni per tre o quattro minuti. A questo punto mettetegli una mano sulla testa e ditegli con forza: "Tu senti la mia voce... solo la mia voce... sono io che ti parlo...". Fategli ora qualche semplice domanda; chiedetegli, ad esempio, il suo nome o suggeritegli che sta ascoltando il suono di un violino. Insistete finché il soggetto non vi abbia risposto affermativamente, ubbidendo alle vostre suggestioni. Quando questo avverrà, quando udrete la sua risposta senza che egli si desti, la suggestione ipnotica sarà compiuta. Se

comanderete al soggetto di non ricordarsi di ciò che è avvenuto, una volta destatosi non potrà rendersi conto delle suggestioni che gli avete dato durante il sonno.

Passaggi di ipnotismo senza contatto personale.

Ecco un metodo molto interessante. Sperimentatelo su alcuni soggetti che fossero refrattari ad altri sistemi precedentemente applicati. I passaggi senza contatto si possono effettuare mentre il soggetto è sdraiato o seduto. Essi vanno sempre eseguiti cominciando dalla testa, dall'alto verso il basso.
Eseguiteli molto lentamente, con le dita leggermente curve, alla distanza di circa una spanna dal soggetto, che non dovrete mai toccare.

I passaggi devono prolungarsi fino alle ginocchia, che vanno toccate leggermente. Ripetete quindi l'operazione.
Se preferite, potete dare suggestioni di sonno mentre eseguite i passaggi: questo aiuterà naturalmente il processo di ipnosi.

Metodo per ipnotizzare istantaneamente un soggetto già ipnotizzato in precedenza.

Fate sedere il soggetto su una sedia, in posizione comoda, e passeggiategli accanto con aria noncurante. Bruscamente fermatevi vicino a lui, fissatelo negli occhi e picchiatelo rapidamente sulla mascella con colpetti dati dall'indice e dal medio della mano destra.
Mentre lo picchiettate, affermate con voce sicura che egli sta soffrendo, sente

un forte mal di denti.
Continuate a guardarlo fisso negli occhi e a picchiettare la mascella ripetendo: “Hai male... un forte mal di denti... la faccia ti duole... il male si fa forte... sempre più forte...”. Subito dopo, occhi negli occhi, assicuratelo bruscamente che il suo mal di denti è sparito. Ordinategli di chiudere gli occhi, vinto dal sonno. Suggestionatelo con lente frasi: “Sonno... sonno... hai sonno... gli occhi si chiudono... buio... tutto è buio... dormi... dormi profondamente...”.
A questo punto il soggetto sarà immerso nel sonno ipnotico.

Per ipnotizzare molte persone contemporaneamente.

Riunite in semicerchio i vostri soggetti,

mettendovi davanti a loro in modo che tutti possano vedervi bene. Ordinate a tutti di prendersi per le mani stringendole forte e affermate che quando direte “tre” essi non potranno più sciogliere la catena. Contate lentamente, con voce calma e suggestiva. Se l'esperimento sarà stato eseguito correttamente, i soggetti vi ubbidiranno.

Ecco come procedere per addormentare i presenti. Ordinate loro di guardare fissamente la parte superiore del vostro dito medio.

Quindi affermate: “Io conterò dall'uno in avanti. Al numero uno chiuderete gli occhi, al due li riaprirete totalmente, al tre li richiuderete, al quattro tornerete ad aprirli, e così via. Presto sentirete le palpebre pesanti, non riuscirete più ad aprirle, cadrete tutti in un

sonno profondo. Attenti! Io comincio... Siete tutti pronti? Via!". Cominciate a contare uno, due, tre, e così avanti con un secondo di intervallo fra un numero e l'altro, finché i vostri soggetti abbiano chiuso gli occhi. Se vedete che qualcuno non è stato abbastanza attento ed è quindi sfuggito alle vostre suggestioni fategli cenno di ritirarsi. Quando tutti i soggetti avranno chiuso gli occhi, sostituite i numeri con le parole: "Dormite... dormite... voi dormite profondamente... siete immersi in un sanno che nessuna forza umana riuscirà a vincere... dormite... dormite profondamente... io solo posso svegliarvi...". Per constatare se i soggetti sono veramente addormentati, comandate loro: "Su, obbeditemi. Stringete il vostro pugno destro, distendete il

braccio in avanti, il vostro braccio si irrigidisce come se fosse di ferro, nessuno potrà farvelo piegare, io solo vi riuscirò".

Se il braccio è veramente rigido e contratto, significa che il soggetto è completamente addormentato.

Un esperimento molto teatrale è quello della risata.

Se volete che i vostri soggetti ridano tutti insieme, con grande effetto comico, ordinate loro: "Aprendo gli occhi, troverete che è avvenuta una cosa molto buffa, scoppierete tutti a ridere, tutti insieme, con grande allegria. Ora aprite gli occhi!". L'effetto suggestivo di questo ordine, se l'esperimento è stato ben eseguito, è irresistibile.

Come ipnotizzare qualcuno a distanza.

L'ipnotizzare a distanza non sarebbe possibile se il pensiero non fosse trasmissibile.
Molti asseriscono di poter ipnotizzare con questo metodo, senza difficoltà alcuna, soggetti a distanze anche grandi.

Modo di procedere.

Ecco come procedere. Chiudete gli occhi; immaginate di vedere il soggetto davanti a voi e ripetete mentalmente: "Ti devi addormentare profondamente, hai tanto sonno, non puoi più star sveglio, in questo momento stai dormendo profondamente e farai precisamente come ti dirò di fare".
Queste suggestioni devono essere ripetute tre volte. Non è probabile che l'esperimento riesca se non arrivate a evocare una buona immagine del

soggetto davanti agli occhi della vostra mente. Dopo aver chiuso gli occhi, si aspetta che un'immagine chiara del soggetto si sia formata nella propria mente; poi si comincia a dare le suggestioni necessarie.

Modo di ipnotizzare un uomo in mezzo alla folla.

Gli esperimenti di cui vi parlerò ora non sono adatti per inesperti o apprendisti-ipno-tiztori; tuttavia un conoscitore profondo dell'ipnosi e dei metodi per provocarla può ottenere dei buoni risultati.
Ecco un esperimento assai curioso, che offre certezza di successo solo se eseguito su chi sia già stato ipnotizzato precedentemente dall'operatore, e si presti volentieri a essere ipnotizzato di

nuovo.
Bisognerà andare il più vicino possibile al soggetto, mettersi davanti a lui e sorvegliarlo attentamente fino a sorprendere il suo sguardo. Nel momento in cui gli occhi si incontrano, l'ipnotizzatore dovrà puntargli contro un dito e dire:
"Guarda il mio dito; non puoi guardare altro, seguimi, sei obbligato a seguirmi". Continuerà a dare delle suggestioni di questo genere. Accosterà poi a sé il proprio dito, allontanandosi molto lentamente, e il soggetto lo seguirà. Dopo che l'avrà colpito con l'influenza ipnotica, l'operatore potrà muoversi in fretta e il soggetto correrà per seguire il dito dell'ipnotizzatore.

Estrazione di denti sotto l'influenza

ipnotica.

Fate cadere il soggetto in un sonno profondo, ditegli che la gengiva non è sensibile, che la faccia non può sentir dolore, che lui stesso non sente niente. Dopo che avrete dato queste suggestioni ripetutamente, il dentista potrà estrarre il dente senza che il soggetto provi alcun dolore. Mentre il dentista sta eseguendo, dovete continuare a dare suggestioni, dicendo che il dolore non esiste.

Dopo l'estrazione non svegliate il paziente, ma dategli un po' d'acqua, fategli lavare la bocca, poi fategli chiudere gli occhi e ditegli che, quando lo sveglierete, non si avvedrà di ciò che è stato fatto, che le gengive non gli faranno male, che non vi sarà

infiammazione e che la ferita si rimarginerà rapidamente.
Quindi svegliatelo.

Come alleviare il dolore.

Addormentate il soggetto profondamente, ditegli che non sente dolore e che, quando si sveglierà, si sentirà bene e il dolore sarà svanito.
Fate un certo numero di passaggi sulle parti inferme. Continuate a dare le vostre suggestioni in modo deciso.
Potete svegliare il soggetto dopo cinque o dieci minuti, o anche prima; e il dolore sarà cessato.

Come svegliare il soggetto ipnotizzato.

Ecco un problema importante. Considerate anzitutto questo fatto: il soggetto

abbandonato a se stesso dopo l'ipnosi si sveglia ugualmente da solo, quasi sempre dopo circa un'ora di sonno. Destare una persona ipnotizzata è facile; ma ciò che importa è riuscire a destarla con una eccellente impressione, senza che risenta minimamente di ciò che le avete richiesto durante il sonno.

Notate che tutti i "passaggi" che conducono all'ipnosi vanno fatti dall'alto in basso e tutti quelli per risvegliare dal basso in alto. Anzitutto fate sedere o coricare l'ipnotizzato in posizione comoda. Ora fate qualche passaggio su di lui dicendogli con voce ferma: "Attento, tra poco ti sveglierò. Su, coraggio, svegliati! Svegliati!" Potrete rafforzare l'effetto battendo più volte le mani. Continuate i passaggi dal basso

in alto finché il paziente non si sia destato. In seguito assistetelo per qualche momento, in modo da impedirgli di ricadere nel sonno.
Qualora vi sia qualche difficoltà, dovete rivolgervi al soggetto con queste parole: "Ti ordino di svegliarti. Quando sarai pronto a farlo? Ti sveglierai quando conterò "dieci", hai capito?". Se egli non risponde bisogna insistere fin quando non avrete avuto la sua risposta; allora procederete dicendo: "Coraggio, sei pronto? Io incomincio a contare". Precisamente nel momento in cui pronuncerete il numero "dieci", batterete le mani, ordinando: "Svegliati, ti ordino di svegliarti. Svegliati! Svegliati! Sono io che te lo ordino". Seguitate a battere le mani e a fare dei passaggi su di lui finché si sveglierà.

Qualche volta per rimuovere l'influsso ipnotico sarà bene stropicciare le tempie del soggetto verso l'alto, così pure la radice del naso, o battere le suole delle sue scarpe con un libro o qualche altro oggetto.
La cosa più importante è di non perdere mai la fiducia in voi, nella vostra abilità, sia quando ipnotizzate che quando risvegliate un soggetto. Questa condizione è indispensabile per la buona riuscita di ogni esperimento.

Metodo per assoggettare l'ipnotizzato a un'altra persona.

Se volete, dopo aver ipnotizzato un soggetto, porlo sotto il potere di un altro, ditegli semplicemente, in tono molto autorevole: “Farai tutto ciò che il signor tale ti dirà di fare, ubbidirai ai

suoi comandi". Oppure, fategli chiudere gli occhi e lasciate che la persona che vuole continuare l'esperimento metta la mano in alto sulla testa del soggetto e, dopo avervela tenuta per qualche secondo, gli dia delle suggestioni di sonno, dicendogli poi di aprire gli occhi quando si troverà ad avere completo potere su di lui.

Metodo per destare soggetti che sono stati addormentati da altri.

Il modo con cui si desta un soggetto che sia stato addormentato da altri dev'essere esattamente lo stesso che si adopera per destare un soggetto che abbiate ipnotizzato voi stessi.
Però, se trovate difficoltà nel destarlo, dovrete usare il metodo del quale vi servireste per ipnotizzarlo.

Mettete la vostra mano sulla sua testa, ripetetegli le formule delle quali vi servite per addormentare; questo per diversi minuti. Osservate allora se egli ubbidisce alle vostre suggestioni senza difficoltà; fategli aprire gli occhi e fateglieli chiudere, fategli sentire l'odore di una rosa immaginaria, ecc.

Se non ubbidisce volentieri alle vostre suggestioni, lavorate ancora su di lui e insistete perché faccia esattamente ciò che suggerite. Ditegli con grande autorità: "Adesso, quando ti dirò di fare una cosa la farai subito"; poi fatelo muovere. Questo è necessario per acquistare pieno potere sul soggetto. Dopo di ciò, procedete con il metodo indicato per destare i soggetti difficili, e lo libererete dallo stato ipnotico, proprio come se lo aveste provocato voi.

Esperimenti di suggestione ipnotica.

Se avete seguito attentamente le lezioni precedenti siete ormai in grado di affrontare un punto di grande interesse: la capacità di provocare allucinazioni e azioni suggerite.

Come ben sapete, nello stato di ipnosi completa il soggetto riceve senza discutere tutte le impressioni che l'operatore vuole trasmettergli ed esegue passivamente i suoi ordini. Quindi l'ipnotizzatore "possiede" la vista, l'udito, l'odorato, il gusto, il tatto della persona caduta sotto la sua influenza ipnotica e può sperimentare su di essa il suo potere.

Poggiando una mano sulla testa del soggetto, il pollice alla radice del naso, ditegli: "Continua a dormire, vedrai

presto cose molto piacevoli. Appena aprirai gli occhi vedrai davanti a te un bellissimo lago. Prenderai gli attrezzi necessari e ti metterai a pescare catturando una gran quantità di pesci. Su' apri gli occhi, te lo ordino. Aprili! Aprili!".

Appena il soggetto esegue il vostro comando, fate un passaggio con la mano destra dall'alto in basso cominciando sopra gli occhi, vicino alla fronte e continuando finché non arrivate alla posizione indicata. Mentre operate questo passaggio chiedetegli: "Vedi quel lago? Rispondimi! Lo vedi?". Sarà forse opportuno fare tre o quattro passaggi e dare diverse suggestioni prima che il soggetto si convinca perfettamente.

Esperimenti di questo genere, se

compiuti davanti ad altre persone, sono sempre di grande effetto. Immaginate cosa succederà quando, data una canna da pesca al vostro soggetto, egli lancerà la lenza nel vuoto compiendo scrupolosamente tutti i movimenti e prendendo le espressioni di un buon pescatore.

Come già detto, gli esperimenti possono riguardare la vista (allucinazioni visive); le orecchie (allucinazioni auditive: potrete suggerire al soggetto che sta ascoltando questo o quel pezzo di musica); il gusto (date al soggetto un bicchiere d'acqua fresca suggerendogli che è cognac e che questo bicchierino lo ubriacherà); l'odorato (egli scambierà volentieri qualunque sgradevolissimo odore per un soave profumo di rose); il tatto (suggeritegli che,

stringendo il pugno, sentirà il braccio attraversato da una corrente elettrica sempre più forte: il soggetto si contorcerà sulla sedia con grande effetto comico).
Potrete chiedere al vostro soggetto di compiere qualunque azione, purché decente e non in contrasto con le regole della morale comune: egli vi ubbidirà.

Alcuni utili consigli.

Prima di passare a esperimenti più complicati, sarà bene soffermarsi su alcuni punti molto importanti, stabilendo alcune regole che vanno scrupolosamente eseguite.
1) Nel fare esperimenti di ipnotismo, cominciate sempre con qualche semplice esercizio come, ad esempio,

l'attrazione all'indietro e in avanti, dicendo che non è vostra intenzione ipnotizzare qualcuno, ma che intendete solo accertarvi di quanti, fra i presenti, possano essere facilmente ipnotizzati. Cercate di suscitare interesse nel maggior numero di persone. Fra tutti quelli che si saranno offerti, scegliete il soggetto che vi sembra più adatto all'ipnosi e sottoponetelo all'esperimento dell'attaccar le mani. Quando avrete finito con questo esercizio, ne potrete scegliere altri dello stesso genere, ma non provatevi ad addormentar qualcuno prima di aver dissipato ogni timore nell'animo dei presenti.

2) Ispirate fiducia. Cominciate con qualcuno che sia un buon soggetto e addormentatelo mostrando così agli

altri che non vi è alcun pericolo.

3) Non vantatevi della vostra abilità nell'ipnotizzare. Continuate invece il vostro lavoro in modo semplice e deciso.

4) Mantenete le vostre promesse. Mai, in nessuna circostanza, siate così indelicato da far fare ai vostri soggetti una sola cosa che abbiate loro promesso di evitare.

5) Quando altri mezzi non riescono, questo modo di procedere spesso ipnotizzerà un soggetto refrattario: mettete le dita della mano sinistra sulla parte posteriore della sua testa, premendo leggermente all'in su e verso l'interno della testa alla base del cervello. Ponete il pollice della mano destra alla radice del naso e le dita sulla tempia sinistra del soggetto. Ora, fate ruotare molto

adagio la sua testa in un semicerchio nella direzione che seguono le lancette di un orologio, dando nello stesso tempo suggestioni "Sonno, sonno, hai sonno, stai per addormentarti".

Questo procedimento richiede molto esercizio prima che lo si possa impiegare ricavandone gran vantaggio.

6) Provate i diversi passaggi e le diverse suggestioni su qualche amico e fatevi criticare da lui. In seguito, fategli chiudere gli occhi e fatelo pensare al sonno, ed egli vi potrà dire ciò che lo influenza più di tutto.

7) Per appiccicare insieme le palpebre di un soggetto operate su di lui esattamente allo stesso modo come se lo voleste addormentare. Quando vi pare che egli sia caduto in un sonno leggero, o che sia molto sonnolento,

ditegli: “Adesso pensa che non puoi aprire gli occhi”, poi aggiungete: “Adesso troverai che le tue palpebre si sono attaccate insieme strettamente e non puoi più aprirle”.

Mentre date queste suggestioni, sarà bene che poniate le dita della mano destra sulla tempia del soggetto, col pollice destro poggiato un poco al di sopra della radice del naso, fra gli occhi.

Premete in giù e verso l'interno della testa col pollice, ma mai tanto forte da fare al soggetto il minimo male. Servitevi della mano sinistra per tener ferma la sua testa.

8) Un piccolo trucco è quello di dire al soggetto: “Adesso ti farò annusare un poco di cloroformio: non ti farà alcun male ma ti immergerà subito in un sonno profondo”.

Avvicinate poi al suo naso un fazzoletto sul quale non avrete messo assolutamente nulla, toccate con questo il suo naso a più riprese e vedrete che l'effetto sarà buono. Il soggetto cederà facilmente alla suggestione. Naturalmente seguiterete per tutto questo tempo a dargli delle suggestioni di sonno.

9) La suggestione è la chiave dell'ipnotismo. Il saper dare delle suggestioni in modo adeguato richiede un lungo esercizio. Però, quando avrete imparato, troverete che questa sarà per voi una esperienza importantissima, di gran valore anche al di fuori del campo dell'ipnotismo.

10) Una leggera pressione sulle palpebre quando gli occhi sono chiusi o una pressione all'angolo interno degli

occhi, vicino alla radice del naso, se applicata bene, provocherà spesso il sonno ipnotico.

11) Suggestioni supplementari.

E' bene premere un poco sulle braccia, nello stesso tempo che suggestionate il soggetto a sentir pesantezza alle braccia; quando gli dite che tutto è buio davanti a lui, ponete la vostra mano davanti ai suoi occhi.

12) Esperimento dei sonno.

Se non siete sicuri che il vostro soggetto sia completamente addormentato, prendete il suo braccio, stendetelo e dite: "Il tuo braccio è pesante, è intirizzito e rigido, non si vuol piegare, non lo puoi piegare". Adesso provatevi a piegare il braccio e se questo è rigido il vostro soggetto sarà quasi certamente immerso nel sonno ipnotico.

Quando vorrete che pieghi il braccio, dite: “Adesso lascia che il tuo braccio sia libero: si piegherà benissimo e potrai farne ciò che vorrai”.

13) Lo stato di anestesia non può aver luogo finché non suggerirete: “Non vi è sensazione, non provate alcun dolore”, ecc.

Queste suggestioni devono esser date solo dopo che il paziente è immerso nel sonno ipnotico.

14) È più facile ingannare il senso del palato che quello della vista o dell'udito. Potrete più facilmente far credere a un soggetto che egli si sente in bocca un gusto amaro, anziché fargli vedere un lago.

15) La trasformazione è più facile della creazione. E più facile far credere a un soggetto che una cosa è differente da

quella che non sia realmente, piuttosto che fargli ammettere l'esistenza di un oggetto che in realtà non esiste. Vi riuscirà più facilmente di fargli credere che un tappeto verde è un bel prato, piuttosto che fargli vedere un cavallo in un salotto vuoto. Questo è da tenere a mente nel creare delle illusioni in soggetti che non siano immersi in un sonno molto profondo.

16) Trasferimento di potere.

Dopo che un soggetto sarà stato immerso nel sonno ipnotico, potrete trasferire l'influenza acquistata su di lui a qualche altro, facendo porre la mano della terza persona sulla testa del soggetto per qualche secondo o suggestionando il soggetto ad obbedire all'altro.

17) Non ipnotizzate mai persone

notoriamente isteriche o che soffrano di mal di cuore.

Un esperimento teatrale: la catalessi.

Dopo aver fatto addormentare profondamente il soggetto, ordinategli di restare in piedi; quindi ditegli che tutti i muscoli del suo corpo sono rigidi e che non si piegheranno, che il suo cuore batterà normalmente ma che tutte le sue membra resteranno irrigidite.
Mentre gli date queste suggestioni fate dei passaggi lungo le sue braccia, comandando: “Ecco, sei completamente irrigidito, il tuo corpo è diventato di ferro, sei ormai un uomo di ferro e nessuno potrà piegarti all'infuori di me”. II soggetto sarà completamente irrigidito.

Quando poi si desidera sottrarlo allo stato ipnotico, gli si dice di sciogliere i muscoli, di rilassare tutto se stesso, e lo si sveglia. E' meglio che il soggetto stia in piedi mentre lo si addormenta e lo si fa entrare in stato catalettico, perché in questa posizione è più facile operare.

Chiaroveggenza.

Chiaroveggenza significa "veder chiaro"; è la capacità di veder lontano, al di là della vista naturale dell'occhio. I seguenti sono i metodi più moderni per provocare lo stato di chiaroveggenza.
Si addormenta il soggetto nel sonno più profondo possibile. Volendo produrre lo stato di chiaroveggenza, sarà meglio ipnotizzare con il sistema dei passaggi ipnotici. Da quanto

sappiamo, nessuno è mai riuscito a produrre questo sonno profondissimo con le sole suggestioni e tanto meno con gli oggetti lucenti.

Si potrà usare una combinazione di modi di procedere di passaggi e suggestioni; ma, dopo che il soggetto sarà caduto in un sonno profondo, bisognerà continuare a compiere dei passaggi su di lui per cinque o dieci minuti. Questi passaggi sembrano immergerlo in uno stato ipnotico più profondo di quei che non possano fare le sole suggestioni.

Dopo che sarà immerso nel sonno, prendete in mano un orologio, appoggiatelo alla sua fronte e ditegli che desiderate sapere da lui che ore sono; che non gli è difficile vedere l'orologio, che può leggere le ore; poi chiedetegli

di dire che ore sono. Se risponde che non può, chiedetegli che cosa si può fare per aiutarlo. Se il soggetto dice di fare una determinata cosa, accontentatelo. Se non dice niente, eseguite dei passaggi sulla sua fronte, molto rapidamente, e chiedetegli se adesso vede più chiaramente.

Se egli risponde di sì, eseguite qualche altro passaggio e ditegli con insistenza che ora può vedere. A questo punto bisognerà parlare con grande enfasi. Forzarlo a vedere. Se poi l'esperimento non riuscisse, allora scrivete un solo numero su di un foglio di carta, mettete questo foglio in una busta, appoggiate il tutto sulla fronte del soggetto e vedete se egli può dire quale sia il numero scritto sul foglio. Domandategli pure di descrivere qualche posto dove

egli sia stato. Se il soggetto dà una descrizione precisa e chiara, l'operatore potrà cercare di influenzarlo facendogli "vedere" e descrivere qualche luogo in cui non sia mai stato. Non bisognerà però aspettarsi di riuscire tutte le volte che si tenta questo esperimento.

Di solito è necessario provare questo sistema ogni giorno per una o due settimane con un soggetto, prima di riuscire a ottenere qualche risultato. Qualche volta per sviluppare le capacità di un soggetto occorre un mese intero e certi soggetti non arrivano mai a potersi sviluppare. Infatti pare che solo pochi individui siano suscettibili di giungere a tal punto di chiaroveggenza. Ecco perché, quando si trova un soggetto adatto, è bene lavorare con pazienza su di lui.

Anche quando pare che i primi esperimenti diano scarsi risultati, non bisogna perdersi d'animo, ma continuare fino a quando gli sforzi non saranno coronati da successo.

Metodo per ipnotizzare i sordi.

Si possono ipnotizzare i sordi e i muti con l'uso dell'alfabeto per sordomuti che essi conoscono. Con questo metodo si possono attaccare insieme le mani, irrigidire le braccia, ecc.
Se volete addormentarli, però, lasciate che vi vedano prima addormentare qualcun altro. Fate loro capire che, quando voi mettete il pollice sulle sopracciglia del soggetto, si devono aprire gli occhi. Spiegate questo in una maniera molto chiara in modo che capiscano bene.

Potrete quindi operare con il sistema dell'alfabeto per sordomuti, finché non avranno chiuso gli occhi; quindi farete dei passaggi.
Dopo che si saranno addormentati, potrete far loro aprire gli occhi e dar loro delle suggestioni per mezzo dell'alfabeto per sordomuti, ma se non capissero quest'alfabeto, potrete allora scrivere ciò che volete ordinare.

Metodo per affascinare gli animali.

Noi non crediamo che gli animali possano venire ipnotizzati, nello stretto significato della parola, perché non possono capire sufficientemente bene i comandi per permettervi di portarli alla massima concentrazione mentale; però è indubbio che gli animali possono venire influenzati dagli uomini.

Quest'influenza ubbidisce alla legge dell'ipnotismo della quale fa parte. E' un'influenza ipnotica, ma gli animali non cadono in uno stato ipnotico avanzato. Potete affascinare un pollo tenendo la sua testa per terra e tracciando, col gesso, una linea davanti a lui, a partire dal suo becco. Sarà meglio mettere una candela alla fine della linea. Dopo di che, il pollo sembrerà affascinato e resterà per molto tempo immobile nella stessa posizione anche se lo lascerete libero.

Un celebre domatore aveva l'abitudine di affascinare i cavalli che voleva addestrare, camminando dinanzi a loro, guardandoli direttamente negli occhi, afferrandoli per le narici, tirando la loro testa in giù e soffiando nei loro orecchi.

In un tempo molto breve, il cavallo lo seguiva dovunque volesse condurlo e gli ubbidiva in tutto.
Anche un animale selvaggio non attaccherà che raramente un uomo se questi lo guarda bene e direttamente negli occhi con la ferma determinazione di soggiogarlo.

Metodo per impedire ad altri di influenzare i vostri soggetti.

Per ottenere questo, basterà che facciate cadere il vostro soggetto in un sonno profondo e gli diciate che non può essere ipnotizzato da nessuno al di fuori di voi.
Non dite mai a un soggetto che egli non potrà mai più essere ipnotizzato, perché gli potreste togliere tutta la sua sensibilità all'ipnosi. Se egli immagina

di essere troppo suggestionabile, gli potete dire che non può essere ipnotizzato se non lo desidera, oppure se non sa precisamente, prima, ciò che si sta per fare. Suggestioni di questo genere lo aiuteranno.

Modo per far arrossire un soggetto.

Addormentatelo profondamente e suggeritegli che arrossirà, che il suo viso diventerà paonazzo, ecc...
Se questo non bastasse, ripetete qualche parola che possa farlo arrossire o ditegli che la situazione è tale da farlo arrossire. Descrivete questa situazione.

Modo per accrescere la suscettibilità del soggetto.

Quando avrete fatto cadere il vostro

soggetto in un sonno ipnotico molto profondo, ditegli che, in futuro, egli sarà molto facilmente ipnotizzabile, che appena gli direte di addormentarsi si immergerà subito in un sonno profondissimo, che lo potrete ipnotizzare rapidamente, ecc. Ripetete queste suggestioni più volte, quindi svegliatelo.

Alcune informazioni di terapeutica suggestiva.

Le notizie che vi verranno date in questa ultima parte hanno valore puramente informativo, in quanto, per mettere in pratica certi sistemi di suggestione, sono necessarie un'abilità e una natura del tutto particolari. Tuttavia sarà interessante per tutti conoscerle.
Le malattie sono state trattate con molti e diversissimi procedimenti che

vengono raggruppati sotto la denominazione generale di ipnotismo. Queste cure sono chiamate: terapeutica suggestiva, terapeutica psichica, magnetismo, guarigioni magnetiche, risanamento mentale, ecc.

Tutte però sembrano dipendere dalla legge generale dell'ipnotismo.

Molti sono ancora persuasi che l'ipnotismo sia dannoso. Il magnetismo animale è invece considerato anche da queste persone come benefico.

Vi sono molti mezzi per esercitare l'influenza della mente sul corpo; l'ipnotismo è il mezzo che prende la via diretta, mentre gli altri potranno arrivare agli stessi risultati con mezzi indiretti.

Come negli altri metodi, il beneficio arrecato dalle cure magnetiche dipende in gran parte dall'influenza dell'anima

sul corpo, malgrado molti pretendano di possedere una forza indipendente da questo, che chiamano magnetismo animale. Non è mai stato provato che una tale forza sia comunicabile da una persona a un'altra, e la sua esistenza sembra abbastanza problematica, ma, allo stesso tempo, non possiamo negarne l'esistenza in modo assoluto.

Noi lasciamo semplicemente questa questione indecisa, finché più luce non sia stata fatta su questo argomento.

Non esistono metodi assolutamente infallibili in ogni caso, per qualunque malattia.

Però, se tutti capissero l'azione che la mente esercita sul corpo nessuno più si stupirebbe dei risultati ottenuti con certi metodi di cura.

Il metodo generale di cura con la suggestione, o con la terapeutica suggestiva, consiste nell'immergere il soggetto in un sonno ipnotico molto profondo e nell'insistere sul concetto che egli non è malato, che sta bene, che si sentirà forte, che digerirà bene, ecc.

Mentre il malato è sveglio.

Questo è un esercizio che chiunque può fare. La guarigione mentale consiste nel dare a se stessi delle suggestioni efficaci.
Per esempio: se avete un dolore alla spalla, il modo di guarirlo per mezzo della cura mentale è quello di scrivere le seguenti parole su di un foglio di carta: “Non sento dolore alcuno, la mia spalla non mi fa male, io sto benissimo, io sono in buona salute”.

Scrivete e riscrivete queste parole e ripetetevele mentalmente più e più volte. Determinate nella vostra mente il pensiero di star bene. Uno dei momenti migliori per ripetere queste suggestioni è quando vi coricate, la sera. Non vi è dubbio che, in molti casi, faranno effetto. Naturalmente, le suggestioni non devono sostituirsi alle cure mediche; esse però sono un aiuto di grande efficacia psicologica. Queste suggestioni sono eccellenti per far continuare lo stato di buona salute in un individuo che, per loro mezzo, è già stato curato da una malattia.

La mente umana ha, sotto certe condizioni, il potere di scuotere via alcune malattie: questo è tutto il segreto della cura.

La maggior parte delle guarigioni di

malattie funzionali e nervose e di molte malattie organiche è ottenuta per mezzo delle cure magnetiche; comunque, quasi tutte le malattie possono trarne vantaggio.

Mal di capo.

Fate chiudere gli occhi al paziente, quindi ponete la vostra mano destra sulla sua fronte e la sinistra sulla parte posteriore della sua testa; premetegli la testa delicatamente per qualche secondo, verso il centro e all'ingiù, con una pressione uguale e ferma. Mettete adesso le vostre dita sui lati della testa del paziente e i pollici sulla sua fronte, precisamente al di sopra dei suoi occhi, in modo che le punte dei pollici si tocchino quasi.
Muovete lentamente i pollici dal centro

della fronte all'infuori verso le tempie e ripetete questa operazione per due o tre minuti. Non muovete le dita. Ripetete ora la pressione sulla fronte e sulla parte posteriore della testa. Quindi, stando dietro al paziente, mettete le vostre mani sulla sua fronte, in modo che le dita convergano al centro della fronte; fate dei passaggi all'ingiù sopra le tempie, staccando e scuotendo le mani come se voleste buttar via o scuotere via qualcosa.

Ripetete lentamente questo movimento, poi stando davanti al paziente, mettetegli le mani sulla fronte di modo che le vostre dita si tocchino; ditegli di fare una lunga inspirazione per le vie nasali e una rapida espirazione per la bocca. Mentre sta espirando, spostate le mani passando sopra le tempie,

come se voleste buttar via qualcosa; ripetete questo tre volte. Dopo di ciò, agitate le mani piuttosto rapidamente davanti alla faccia del paziente; questo produrrà un effetto calmante e rinfrescante. Ditegli: "Quando aprirai gli occhi la tua testa starà meglio. Quando io dirò "tre" desidero che tu apra gli occhi". Poi dite con sicurezza: "Uno, due, tre, apri gli occhi, stai meglio, il tuo mal di capo è sparito". Potete far alzare il paziente e farlo camminare un poco. Se fate questo secondo le regole, quasi sempre il mal di capo guarirà. Sarete sorpresi voi stessi dei risultati che otterrete. Se con questo sistema non doveste guarire del tutto il mal di capo, accertatevi del posto preciso dove il dolore continua; ponetevi sopra un panno o una pezzuola piegata in

quattro e soffiate del fiato caldo attraverso il fazzoletto sulla parte dove il dolore si è fissato, inspirando per il naso ed espirando per la bocca; quindi ripetete le operazioni già descritte.

Mal di denti.

Ponete un fazzoletto sulla sede del dolore; soffiate diverse volte il fiato caldo, quindi fate dei passaggi con le dita sul punto dolente, scuotendo le mani ogni volta che le staccate, come se voleste levare o scuotere qualcosa dalle dita. Per questo, ci vuole un certo atto di destrezza che non si può acquisire che con l'esperienza. Quando avrete imparato il modo di agire con destrezza, potrete curare qualunque caso di mal di denti.

Mal d'orecchio o nevralgia.

Ponete la pezzuola sull'orecchio e soffiate parecchie volte del fiato caldo attraverso questa, inalando per il naso ed espirando per la bocca. Questo, per solito, basta senza ricorrere ai passaggi ipnotici. Fate sempre chiudere gli occhi al vostro paziente, qualunque sia la malattia per la quale lo curate. Non gli permettete di aprire gli occhi. Così la sua mente sarà in una condizione migliore per ricevere le vostre suggestioni e la sua cura ne sarà tanto più agevolata.

Reumatismo al braccio.

Prendete un panno o una pezzuola, piegatela in quattro, mettetela sulla sede del dolore e soffiatevi attraverso

del fiato caldo, quindi togliete presto il panno e fate dei passaggi sulla sede del dolore cominciando a circa due spanne al di sopra del punto dolorante; staccate poi le mani scuotendole come se voleste buttar via qualche cosa che vi si fosse attaccata. Ripetete questo per sette o otto volte, quindi fate fare al paziente una lunga inspirazione per il naso e una rapida espirazione per la bocca e, mentre egli emette il fiato, operate un passaggio magnetico con la mano sulla sede del dolore e ritiratela al momento in cui egli esala il fiato. Fate questo per tre volte. Seguitate con qualche altro passaggio e dite: "Adesso, quando aprirai gli occhi, ti sentirai meglio". Ordinategli quindi di aprire gli occhi. Troverete che, nella maggioranza dei casi, il paziente si sentirà

molto sollevato.

Lavorate sempre con persuasione e fiducia. Mentre state curando un paziente, concentrate sempre la mente sul vostro lavoro; operate col desiderio di guarirlo; decidete che veramente lo curerete, che egli deve stare bene, e pensate a questo mentre lo state curando. Se non riuscite la prima volta, rileggete le istruzioni e tentate ancora pazientemente. Provandovi con diverse persone sarete certi di ottenere successo, e sarete stupiti voi stessi dei risultati conseguiti.

Il magnetismo personale.

Sono tre i procedimenti con i quali generalmente si influenza la gente. Prima di tutto, essa è influenzata dall'uso delle mani e dei gesti; in secondo

luogo, dall'uso degli occhi; in terzo luogo, da suggestioni o da quello che si dice.

Indipendentemente da questi tre modi, pare che esista un'influenza invisibile, che può essere sia un'emanazione sottile di una forte potenza di volontà, sia un'impressione generale prodotta dalla combinazione dei tre processi già descritti. Se ammettiamo che la telepatia, o lettura del pensiero, esista veramente — e non è possibile aver dubbi su questo punto — dobbiamo qui riconoscere una forza proveniente da questa sorgente.

Non dobbiamo discutere adesso l'esistenza o la non esistenza di questa sottile emanazione che rende magnetico un individuo, perché, se questo fluido esiste veramente, esso è sotto la

direzione e il dominio della mente e si può sviluppare per mezzo dei sistemi da noi descritti. Cosicché, per esercitare questa influenza, conosciuta sotto il nome di magnetismo animale, non si ha che da seguire i metodi qui illustrati, qualunque sia l'opinione che uno si è formata sulla causa di quest'influenza. E' falsa la credenza che chi non sia nato "magnetico" non lo possa diventare. Senza dubbio, certe persone conquistano il magnetismo personale più facilmente di altre. Senza dubbio, pure, certe persone posseggono questo potere senza quasi sapere come l'abbiano acquistato, così come altre imparano l'aritmetica con poco studio e altre ancora hanno disposizione per le lingue, e così via... Tutto questo non prova però che chi non sia

nato con questa disposizione speciale non possa diventare ricco di potere magnetico.

Certe persone imparano a servirsi del magnetismo personale nella metà del tempo necessario ad altre, ma quelli che imparano più lentamente possono acquistare lo stesso grado di perfezione di altri più ricettivi.

Usiamo la parola "magnetismo personale" semplicemente perché questo termine esprime generalmente l'influenza che una persona esercita su di un'altra. In realtà, poi, quest'influenza è ipnotismo.

Modo di servirsi degli occhi.

Nell'avvicinarsi a qualcuno, guardatelo sempre direttamente. Potrete guardarlo negli occhi, o alla radice del naso fra gli

occhi, o se lo fissate per molto tempo, potrete dirigere il vostro sguardo un poco più su o un poco più giù di questi punti, ma non smettete di guardarlo fissamente, almeno finché non avrete finito di formulare l'idea che desiderate veder accettata. Nel parlare a una persona per molto tempo, potrete riposare i vostri occhi guardando altrove durante parte della conversazione, ma quando vi avvicinate alla fine, e arrivate al momento in cui volete ottenere l'effetto definitivo, guardatela direttamente negli occhi o alla radice del naso con sguardo fermo e sicuro.

Un occhio irrequieto, che si chiude senza motivo, non influenzerà mai nessuno. Abbiate uno sguardo penetrante. Se entrate in un ufficio per avvicinare un uomo seduto al suo

scrittoio, guardatelo bene in faccia quando egli alza la testa per parlarvi. Non guardate altrove e non abbassate gli occhi quando state per fare una proposta, ma domandate ciò che volete, spiegate il vostro affare in poche parole, in modo chiaro e convincente, guardando direttamente la persona con cui state parlando. Siate determinati a influenzare. Abbiate in mente che tutti faranno ciò che desiderate. Se volete influenzare un uomo, non permettetegli, se ciò è possibile, di allontanare il suo sguardo dal vostro quando siete arrivato al punto critico della questione.

Se riesce a sfuggire al vostro sguardo avrà il tempo di riflettere su ciò che voi gli dite. Finché invece vi guarda in faccia, e finché voi pure avete gli occhi

fissi su di lui, e gli parlate, egli non ha che poche opportunità di riflettere sui fatti che gli andate esponendo, e sarà quindi molto più facile che li accetti senza discussione. Si impiegano molti espedienti per attirare l'attenzione della gente nei punti critici della conversazione. Se colui al quale parlate cessa di guardarvi, scoprirete che, volgendo voi gli occhi altrove, egli si varrà di quest'occasione per guardarvi a sua volta; appena egli vi guarda di nuovo, dovrete tornare a fissarlo di colpo, proprio negli occhi, e riporterete probabilmente la vittoria prima che il suo sguardo vi lasci di nuovo. Ognuno deve saper far fronte alle varie circostanze che gli si presenteranno.

Quando qualcuno vi sta parlando, è meglio non guardarlo per tutto il

tempo. Concedetegli la vostra attenzione per un certo periodo, ma volgete frequentemente lo sguardo altrove; non guardate in basso, ma da una parte; questo vi permetterà di riflettere su ciò che l'altro vi sta dicendo. Evitando di guardare negli occhi il vostro interlocutore, per qualche istante, vi proteggerete e così potrete avere il tempo di riflettere e di ragionare.

Per quanto sia forte la vostra potenza di volontà e per quanta esperienza possiate avere, se fissate il vostro sguardo per tutto il tempo sulla persona che vi sta parlando, ed essa sa ciò che deve fare a suo vantaggio, vi influenzerà, quanto è certo che due più due fanno quattro. Forse, non riuscirà a conquistarvi completamente. Forse egli domanderà troppo e voi rifiuterete ma,

ciò nonostante, egli vi influenzerà. Voi forse gli concederete certe cose che gli avreste rifiutate se foste stato nel pieno possesso delle vostre facoltà mentali. L'uomo che pretende di non essere influenzabile è completamente all'oscuro delle leggi con le quali gli uomini sono influenzati. L'uomo che vi dice di non credere in niente, eccetto che nelle cose sulle quali ha riflettuto, prova con questa asserzione che la sua mente non ragiona in maniera giusta perché, se potesse riflettere e ragionare come dovrebbe, riconoscerebbe di certo di aver fatto e creduto, durante la vita, molte cose sulle quali non ha riflettuto affatto, per la semplice ragione che è stato influenzato da qualcuno.

Egli ha creduto a certe cose perché qualcuno gli ha detto che erano vere. E'

molto più facile dare istruzioni per insegnare a influenzare gli altri di quanto non lo sia insegnare a guardarsi dall'influenza altrui.

Caratteristiche delle facoltà mentali.

Prima di sottolineare ancora una volta l'importanza della suggestione (di cui abbiamo già avuto modo di parlare a lungo) è necessario che comprendiate a fondo le caratteristiche delle facoltà mentali.
Quando una persona si addormenta di un sonno naturale, certi centri del cervello perdono la facoltà sensitiva, mentre altre facoltà della mente rimangono attive.
Il credere che tutti i centri del cervello perdano la capacità di sentire, quando ci addormentiamo, è un errore. Le

facoltà che si addormentano nel sonno naturale si addormentano anche nei sonno ipnotico, e quelle che restano attive nel sonno naturale conservano questa prerogativa anche nell'ipnosi. Non esiste differenza fisiologica fra il sonno naturale e quello ipnotico. Quando certe facoltà della mente si addormentano o diventano inattive per ipnosi, vi è una disposizione nelle facoltà rimaste ad accettare quali vere le asserzioni che vengono fatte loro. La credulità di queste facoltà è notevole. Sembrano essere del tutto incapaci di un vero ragionamento. Da quello che abbiamo detto adesso, si comprende come le facoltà della mente si dividano in due classi distinte e separate. Una di queste classi sembra agire quale sentinella del cervello. Spetta a essa di

esaminare ciò che deve entrare in questo cervello. Per mancanza di un nome migliore chiameremo "oggettive" le facoltà di questa classe.

Quando queste facoltà dormono, le altre, che potremo chiamare "soggettive", accettano per buone le affermazioni ricevute. Se poteste oltrepassare le facoltà oggettive, o sentinelle, e far arrivare una suggestione alle facoltà soggettive, nello stato di veglia completa, questa suggestione avrebbe precisamente lo stesso effetto che se fosse fatta durante lo stato di sonno ipnotico.

Quando una persona è ipnotizzata, le facoltà oggettive dormono e non vi sono sentinelle da superare, cosicché non vi è più alcuna difficoltà a far agire fermamente delle suggestioni sulle facoltà soggettive. Ma il difficile è

schivare le sentinelle allo stato di veglia.

Certamente è più facile superarle quando sono assopite che quando sono attive; ecco perché ci serviamo di espedienti per impedire alla persona da influenzare di mettersi a riflettere sulle asserzioni che le vengono fatte.

La mente è come una casa nella quale vi è un uomo che ne è custode. Egli ubbidirà sempre senza chiedere la ragione degli ordini ricevuti. Voi gli potete dire che il nero è bianco ed egli accetterà la vostra asserzione senza discuterla.

Alla porta di casa, però, sta un altro uomo che non è solo la sentinella, ma è anche il proprietario. Egli dà ordini al servo. E' molto vigilante e severo, e bada che nessuno, al di fuori di lui, dia

ordini a questo servo. Adesso il vostro compito consiste nel passare oltre la sentinella. Vi sono molti mezzi per farlo. Non esiste alcuna mente la cui sentinella sia così vigilante da non poter essere superata in un modo o nell'altro.
Forse, occorreranno parecchi sforzi e tentativi prima di riuscire, ma coloro che cercano in maniera efficace di sorprendere e sconfiggere la sentinella sono sicuri di riuscire prima o poi.

Come si producono gli effetti della suggestione.

La ripetizione delle suggestioni, di qualunque genere esse siano, è la sorgente maggiore della loro potenza.
Voi potrete parlare a un uomo di qualunque cosa, una volta sola, e

probabilmente non gli farete molta impressione; ma provate a ripetere la stessa cosa più e più volte, in modo reciso e entusiastico, e col tempo sarete certi di fare un certo effetto su di lui.

Succede spesso che alcune suggestioni non abbiano che poco, o forse nessun effetto nel momento in cui vengono date, mentre avranno effetto il giorno seguente o anche più tardi.

Ricordatevi che solo una parte delle facoltà mentali dorme durante il sonno. Se dite una cosa a un uomo sveglio e deciso, se affermate questa cosa con autorità, egli non potrà sottrarsi che in parte all'impressione che farete su di lui. Quando le sue facoltà ragionatrici si assopiranno, questa vostra asserzione farà il suo effetto sulle altre facoltà, e l'indomani il suo potere sarà

accresciuto notevolmente. La ragione principale per cui spesso le suggestioni non fanno effetto è che non vengono date con risolutezza e forza bastanti. Non intendiamo dire che non siano date a voce abbastanza alta. È l'energia con la quale l'autore di una suggestione agisce sulla mente che vuole influenzare a dare i suoi frutti.
Esercitatevi dunque un poco ogni giorno a suggestionare con forza e convinzione, e i risultati stupiranno voi prima che gli altri.

Potenza della volontà.

La volontà è la prima di tutte le facoltà mentali dell'uomo. Essa è la potenza che dirige e comanda la mente. Di fronte alle altre facoltà mentali, compie la stessa funzione della chiave di volta

verso le pietre che stanno ai lati. Sono le altre facoltà che le danno forza e potenza. Ma, senza di lei, queste facoltà perdono di valore. Attenzione però a non confondere forza di volontà con ostinazione. Molti sono convinti di possedere una fortissima volontà e invece, nel loro caso, si tratta solo di una volontà molto comune. Queste persone infatti sono semplicemente cocciute. Forse sarà molto difficile poterle influenzare, ma è altrettanto vero che, da parte loro, esse non riusciranno ad influenzare gli altri. La vera forza di volontà si misura dal potere che essa ci conferisce sulla mente degli altri. Spesso la presenza di un uomo che ha una volontà forte e determinata ci incute rispetto e timore. Non è necessario che egli parli. Basta la sua sola presenza.

Ma ognuno di voi può sviluppare immensamente la sua forza di volontà imponendosi di raggiungere un certo risultato.

Non scegliete per i vostri primi tentativi mete troppo ardue; imponetevi invece un traguardo raggiungibile e sforzatevi di conquistarlo, a tutti i costi. Se riuscirete una volta, stabilirete un precedente utilissimo, una vera abitudine che si dimostrerà presto assai efficace. Infatti, dopo una prima vittoria, la vostra volontà diventerà più temprata e forte.

Se comincerete con cose facili e prenderete l'abitudine di compiere ogni giorno cose più difficili, verrà il tempo in cui quasi tutto cederà davanti alla vostra rinnovata volontà.

La vostra sola presenza sarà sufficiente

a esercitare un'influenza più grande di quella ottenuta da altri con la voce e il comando. Ma, da sola, la volontà non basta. Oltre a volere, bisogna credere.

È impossibile ottenere le cose in cui non si crede.

Quando c'è una mancanza di fede in se stessi, non si può giungere molto lontano. La mancanza di fiducia danneggia tanto gravemente la forza di volontà da renderla inservibile.

Questo è il punto importante su cui dovete riflettere. Se sentite di non poter influenzare gli altri, è chiaro che non riuscirete a esercitare la vostra forza di volontà. Potete desiderare di farlo, ma questa mancanza di fiducia in voi stessi impedirà la libera azione della vostra volontà. Di conseguenza, non otterrete nessun effetto, perché là dove la

volontà non è robusta, la suggestione non può agire liberamente, e gli occhi che dovrebbero suggestionare non possono assolutamente avere l'espressione adatta. Ricordatevi che gli occhi sono le finestre della mente e che una volontà debole dà loro un'espressione incerta e inefficace. Ricordatevi anche che, se volete riuscire nel miglior modo possibile, dovete avere una fiducia illimitata, una completa sicurezza nella vostra capacità di giungere a qualche buon risultato.

Questa fede vi metterà in grado di servirvi di tutta la potenza di volontà che possedete per raggiungere il fine che vi siete imposti. Quanto più spesso vi servirete così della vostra volontà, tanto più rapidamente essa crescerà di forza, finché non sarà diventata la

parte più valida di voi.

Non limitatevi a desiderare: imparate a volere.

Se imparerete a volere, potrete compiere miracoli ed esercitare su quanti vi avvicinano un'influenza davvero eccezionale. Adesso sapete come comportarvi. La volontà deve essere sviluppata come si sviluppa la memoria o qualunque altra facoltà mentale.
Ogni individua possiede una data quantità di forza nervosa. Questa è sotto il dominio della volontà.
Se la forza nervosa è scarsa, sarà presto esaurita, e mancherà così alla volontà un buon mezzo per manifestarsi. Perciò, se volete influenzare gli altri, dovete avere prima di tutto una quantità sufficiente di forza nervosa. Le

facoltà atte a sviluppare questo fluido nervoso possono essere rinforzate come tutte le altre. Non è che una questione di cura adeguata e di esercizio, fisico e mentale.

Prima di tutto, studiate bene la parte debole della mente e i punti dai quali sarà più facile influenzarla; poi, studiate le cose che potranno influenzarla e il sistema di attacco che converrà scegliere. Questo richiede riflessione ed esercizio, ma chi desidera riuscire non può sperare certo di arrivare lontano senza fatica e senza lotta. Non potrete riuscire in nulla finché avrete solo una conoscenza superficiale del problema, che è molto complesso. Non vi è che un solo mezzo per ottenere buoni risultati: studiare la materia che deve formare l'oggetto dei propri

esperimenti. Rendendovi padroni dell'arte di influenzare più efficacemente i vostri simili, conseguirete il successo più affascinante che si possa desiderare: il dominio della mente e della volontà di altri uomini.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE SPIRITUALE PER LO SVILUPPO DEL MAGNETISMO

Un buon ipnotizzatore, sia pure dilettante, non può trascurare la grandissima importanza del magnetismo personale: un'arma formidabile per assicurarsi il dominio sulla volontà degli altri.
Ecco perché, dopo aver descritto i vari, possibili esperimenti di magnetismo, crediamo utile insegnarvi tutta una serie di esercizi da compiere per migliorare le vostre capacità di influenza psichica. Questi esercizi sono frutto di esperienze antichissime degli "Yogi" d'Oriente, che nelle loro famose scuole di respirazione insegnano il modo di raccogliere il "prana

universale" (sostanza nervina, mentale e vivificatrice) deposto nell'aria, per immagazzinarlo nei polmoni e distribuirlo a tutte le parti del corpo, specialmente a quelle che hanno più bisogno di essere rinvigorite. E non solo al proprio corpo lo yoga orientale fornisce il prana necessario, ma anche ad altri corpi, lontani da lui, in una magnifica opera di assistenza fraterna.

Esercizio per la distribuzione di prana.

Coricato al suolo o sul letto, con il corpo in posizione normale, evitando ogni tensione muscolare, posate le mani sul plesso solare (cioè sulla bocca dello stomaco dove cominciano a separarsi le costole) respirando ritmicamente. Quando vi accorgete che il ritmo del respiro, calmo e regolare, è

perfettamente stabilito, concentratevi sul pensiero che ogni inalazione d'aria deve introdurre la maggior quantità possibile di prana e di energia vitale del deposito universale. Questo prana verrà immagazzinato attraverso il sistema nervoso nel plesso solare.

Ad ogni inalazione dovete volere che l'energia vitale si distribuisca in tutto il corpo, fino a raggiungere ogni muscolo, ogni fibra, ogni cellula, dalla punta del capo fino ai piedi, rinvigorendo e rafforzando ciascuna parte dell'organismo. Mentre la volontà è tesa in questo sforzo, createvi mentalmente l'immagine di questa corrente di energia che precipita dentro di voi, entra nei polmoni, poi viene spinta a tutte le parti del corpo, fino alle più periferiche.

Questo esercizio è di grande utilità perché rinvigorisce il sistema nervoso e produce una sensazione di tranquillità in tutto il corpo. Eseguitelo specialmente quando vi sentite stanchi e temete di non possedere sufficiente energia per compiere qualche esperimento di ipnotismo.

Esercizi per la cura e il rafforzamento del proprio corpo.

Sdraiatevi comodamente o sedetevi rimanendo col busto bene eretto. Respirate ritmicamente fissando il pensiero sul prana che state inalando dentro di voi. Al momento di espirare, indirizzate l'energia mentale immagazzinata verso la parte in cui sentite dolore.
Subito dopo inspirate altro prana, ed

espirando continuate a concentrarvi nel pensiero che il dolore deve essere cacciato. Il meccanismo di questo esercizio è duplice: da una parte dovete stimolare con l'energia vitale il punto dolorante, e dall'altra dovete espellere il dolore con una successiva espirazione. Eseguite questo esperimento per sette volte facendolo seguire dalla respirazione purificatrice che consiste in questi tre movimenti:

a) effettuare una inspirazione completa;

b) trattenere l'aria per alcuni secondi;

c) socchiudere le labbra nella stessa posizione che si prende per fischiare; esalare attraverso l'apertura che si è formata un poco d'aria; trattenere la rimanente ed espirarla a poco a poco. Collocando una mano sulla parte

inferma, l'esercizio darà risultati anche più rapidi.

Come alleviare la tensione.

Qualche volta le pratiche di ipnotismo, con la tensione che esse richiedono, possono affaticare notevolmente l'operatore. Questo esercizio allevierà la tensione migliorando la circolazione sanguigna.
Sdraiatevi o sedetevi col busto diritto, respirate ritmicamente e con le espirazioni dirigete la circolazione verso la parte che può essere inferma a causa di una circolazione imperfetta.
Nel caso che sentiate uno sgradevole freddo ai piedi, inviando il sangue verso il basso li riscalderete. Se invece il punto dolorante è la testa, dovrete prima calmare il dolore (eseguite, per

questo, l'esercizio precedente), poi inviate il sangue verso il basso per alleviare il cervello da una pressione eccessiva.
A mano a mano che la circolazione migliorerà, sentirete una piacevole sensazione di calore alle gambe.
Non dimenticate che la circolazione è, in gran parte, sotto il controllo della volontà e la respirazione ritmica ne facilita il compito.

Come curare efficacemente se stessi.

Coricatevi in una posizione d'abbandono, con i muscoli rilassati, respirando ritmicamente e raccogliendo tutte le vostre energie mentali perché il prana entri in voi. Ora, per mezzo dell'espirazione, indirizzatelo verso la parte inferma con il proposito di

stimolarla. Impiegate anche le mani eseguendo dei passaggi sul corpo dall'alto al basso, dalla testa fino alla parte inferma. Mentre usate le mani, sia per la cura di voi stessi che di altri, conservate sempre intatta e vivace l'immagine mentale del prana che fluisce lungo il braccio e per la punta delle dita entra nel corpo, fino alla parte inferma, guarendola.
È buona nonna collocare le mani sulla parte malata e, stando in questa posizione, respirare ritmicamente. L'immagine mentale del prana che sta operando non deve abbandonarvi un istante.

Come curare gli altri.

Eccovi alcune chiare e semplici istruzioni, seguendo le quali

diventerete capaci di alleviare i dolori altrui.

Quale è il loro principio fondamentale? Attraverso la respirazione ritmica e il controllo del pensiero si può assorbire una quantità di prana che sarà, in seguito, trasmessa nel corpo di altri, stimolando i loro organi indeboliti o infermi.

Prima di tutto, dovete formare dentro di voi una ferma e vivace immagine mentale di ciò che desiderate, fino a sentire la corrente di prana lungo il braccio e attraverso le dita.

Respirate ritmicamente alcune volte finché il ritmo sia perfetto; poi collocate le mani sul corpo del paziente lasciandole poggiare dolcemente sulla parte malata. A questo punto dovrete dare inizio al processo dell'espulsione

del male descritto negli esercizi precedenti, riempiendo il malato di energia vitale, fino a espellere da lui il dolore.
A piccoli intervalli alzate le mani e scuotete le dita come se buttaste via l'infermità. E' utile compiere questo gesto, come pure lavarsi le mani dopo il trattamento, perché senza queste precauzioni l'esercizio potrebbe essere pericoloso per l'operatore. Sarà anche bene praticare alcune volte la respirazione purificatrice.
Durante il trattamento dovrete praticare frequentemente la respirazione ritmica, allo scopo di mantenere il ritmo normale e permettere il libero passaggio di prana da voi all'ammalato.
Si può variare questo metodo, volendo, con quello di battere dolcemente sulla parte inferma con la punta delle dita

leggermente separate, ciò che costituisce un grande calmante per l'ammalato. Anche le suggestioni vocali saranno molto utili. Le parole “Esci! Esci! Vattene!” dirette al male aiuteranno la volontà ad operare più efficacemente.

Come curare a distanza.

Il prana, sotto la spinta del pensiero, può essere diretto anche verso persone lontane che desiderano riceverlo. Ecco come si può curare a distanza.
Il pensiero dell'operatore emette il prana destinato a essere trasmesso, e questi, attraverso lo spazio, invisibile come un'onda elettrica, raggiunge la persona cui è diretto.
Per curare le persone a distanza è necessario formarsi un'immagine

mentale di esse in modo da sentirsi in rapporto con loro. Questo è un processo psichico che solo uomini dotati di una grande forza di magnetismo possono provocare. Quando sente che il contatto si è stabilito, l'operatore si rivolge mentalmente al malato pensando con tutta la forza di cui è capace: "Ecco, ti sto inviando una provvista di forza vitale che ti guarirà". Poi immagina questa corrente di forza che esce dal suo corpo, spinta in avanti attraverso lo spazio, e raggiunge l'ammalato.

Non è necessario fissare determinate ore per il trattamento, benché, volendo, sia possibile segnalarle. Lo stato ricettivo del paziente, a causa dell'attesa, lo porrà in condizioni anche più favorevoli per ricevere la corrente di

energia e goderne i frutti benefici.
Qualcuno si domanderà come è possibile questa trasmissione di impulsi a distanza. Ricordiamo che il magnetismo e le forze psichiche obbediscono a leggi di attrazione e di repulsione chiaramente definite, mediante le quali "ogni simile ama ed attrae il suo simile e gli esseri opposti si respingono".
Lo studio delle leggi che regolano il nostro modo di pensare e di agire ha permesso agli uomini di mettersi in rapporto con le forze utili e benefiche e di allontanare quelle malefiche.
Molte malattie mentali, ossessioni, fobie sona dovute a cattive disposizioni del sofferente che, a forza di immaginare il male o di cedere alle sue suggestioni, ha finito per creare una

corrente di forze psichiche negative che costantemente lo attraggono. Solo le frequenti meditazioni e autosuggestioni aiuteranno gli uomini a rendersi padroni dei loro pensieri e a dirigerli in modo efficace, non solo per il bene proprio, ma anche per quello degli altri.

Nulla è impossibile per chi comprende il potere del magnetismo psichico e della suggestione.

Leggendo ciò che abbiamo scritto sulla assimilazione del prana e sul suo invio anche a distanza, qualcuno potrebbe credere che, sviluppando una forza mentale sufficiente, si possa costringere una persona ad agire contrariamente ai suoi princìpi morali e ai suoi interessi. Questo qualcuno si disilluda: ogni suggestione di questo genere, cioè

cattiva, ricadrebbe inevitabilmente anche su di lui, perché ogni pensiero di vendetta o di ingiuria si ripercuote inesorabilmente su chi lo ha emesso.

Esercizio per sviluppare l'autocoscienza dell'anima.

Questo esercizio, classico della dottrina yoga, consiste nella meditazione sopra l'Io personale o anima, accompagnata dalla respirazione ritmica.
Collocatevi in una posizione inclinata e senza tensione muscolare.
Respirate ritmicamente meditando sul vostro Io, vedendolo come un'entità indipendente dal corpo.
Pensate che voi siete non un corpo ma uno spirito e che il vostro corpo è solo un involucro che contiene l'anima. Pensate a voi stessi come a padroni che

si servono del loro corpo solo perché lo vogliono, ma non ne sono schiavi. Durante la meditazione dimenticate a poco a poco completamente il corpo per occuparvi solo dell'anima. Questo esperimento, ripetuto molte volte, vi comunicherà una straordinaria percezione della parte spirituale che è in voi e dei suoi eccezionali poteri.

A questo punto della meditazione respirate ritmicamente e riflettete sulla vostra relazione con lo Spirito Universale o Mente Universale. Pensate che siete in contatto con Lei. Sentite che la vostra anima entra a far parte del Tutto Universale.

Ad ogni inspirazione lasciatevi pervadere dall'energia che riempie l'universo e quando espirate pensate che state trasmettendo questa energia ad

altri.

La vostra mente deve entrare in uno stato di riverenza, di rispetto, di riconoscenza per l'eccezionale esperimento che state vivendo. In questo modo una grande calma e sicurezza fluirà dentro di voi. Le immagini mentali si formeranno lucidamente nel vostro cervello. Il corpo sarà pronto a ricevere energia e a trasmetterla ad altri, sia attraverso il magnetismo personale, sia attraverso l'ipnotismo.

Solo quando avrete acquistato la sicurezza e la calma necessarie, potrete percorrere il vostro cammino con la fiducia di ottenere risultati che meraviglieranno gli altri ma che per voi saranno assolutamente "naturali", perché frutto di una continua, paziente, coraggiosa conquista psichica

e spirituale.

APPENDICE

La trasmissione del pensiero è possibile al di fuori dell'ipnotismo?

Molte persone, che pure si interessano alle scienze psichiche, si sono fermate davanti a questa domanda: la trasmissione del pensiero è possibile? La questione è infatti piuttosto complessa. Abbiamo già visto come, durante le sedute di ipnotizzazione, l'operatore agisca sulla mente e sulla volontà del soggetto muovendole secondo i suoi desideri e trasmettendo all'ipnotizzato i vari pensieri sotto forma di ordini.

Un conto è questa forma di dominio durante l'ipnosi e un altro è la pura e semplice trasmissione del pensiero, operata da un uomo all'altro in stato di veglia.

Alla domanda che abbiamo posto, noi possiamo rispondere di si. La telepatia è possibile, dal momento che si sono raccolte molte e irrefutabili prove di questa straordinaria facoltà umana. Risulta però, dagli studi compiuti, che le persone suscettibili di comunicare telepaticamente, cioè attraverso il pensiero con gli altri, sono estremamente rare. Parliamo qui di comunicazioni che abbiano un carattere chiaro e preciso: pensieri, messaggi, annunci di vario genere... Altre forme invece, quali la trasmissione di stati d'animo, sono molto più facili e comuni, e possono riuscire quasi a tutti. Infatti, se uno di noi è, per esempio, triste e da tutto il suo atteggiamento lascia trasparire il sentimento che lo domina, facilmente riuscirà a trasmettere, per

suggestione, questo stato d'animo anche a chi lo osserva. Così si dica della gioia, della fiducia, della speranza, ecc.

Ma, se è molto difficile giungere a trasmettere pensieri a distanza, lo è assai meno creare quelli che chiameremo i "climi favorevoli" alla trasmissione di sentimenti fra un uomo e l'altro. Un soggetto sensitivo avverte spesso con grande facilità i sentimenti ostili o favorevoli di chi lo circonda. I pensieri cattivi di qualcuno che lo odia e desidera il suo male gli fanno provare un vivo senso d'angoscia, mentre l'incoraggiamento di un amico che, sia pure a distanza, gli manda il suo augurio di bene, lo rallegra anche se egli non può sapere, per conoscenza diretta, che qualcuno sta

pensando a lui con affetto. È un'intuizione che molte persone psichicamente sensibili avvertono telepaticamente, in modo del tutto misterioso. Ma a tutti è successo, prima o poi, di rendersi conto senza capire come, che una persona vicina nutre amicizia o antipatia; difatti, vi è anche un modo di dire molto comune: “Non so perché, sento che al tale sono simpatico (o antipatico)”.

Ecco perché coloro che hanno una certa esperienza di ipnotismo e conoscono la forza della suggestione si servono di queste conoscenze per influire sulla sensibilità altrui, anche quando l'ipnosi non viene neppure lontanamente sfiorata. Meglio ancora, esse si servono della loro preparazione per creare le atmosfere utili allo

sviluppo di sentimenti favorevoli nelle persone di cui interessa la simpatia e l'amicizia.

La prima condizione da ricercare è una certa affinità psichica tra voi e il soggetto che volete influenzare a distanza.

Si è sempre ritenuto, infatti, che i fenomeni più comuni di telepatia avvengano tra parenti, tra amici o tra persone che abbiano gusti comuni. Fortunatamente è molto più facile influenzare per il bene un amico di quanto non lo sia influenzare negativamente un avversario. Approfittate, per praticare la concentrazione del pensiero sul soggetto che volete influenzare, delle ore notturne, che sono le più favorevoli. Inoltre in queste ore il soggetto è, presumibilmente,

addormentato e quindi nelle migliori condizioni di ricettività. Concentrate tutti i vostri pensieri sulla persona che desiderate influenzare. Questa concentrazione deve avvenire tutti i giorni e possibilmente alla stessa ora. L'esperienza insegna che è più facile concentrarsi ogni giorno qualche minuto che non farlo una volta ogni tanto, magari così a lungo da stancarsi inutilmente.

Supponiamo che ciò che vi sta a cuore sia diventar simpatico a X. Ogni vostro sforzo dovrà quindi esser diretto a trasmettere la vostra influenza sopra la persona da cui può dipendere il vostro avvenire sentimentale o professionale. I metodi da seguire sono due; meglio ancora, si tratta dello stesso metodo svolto in due fasi successive.

1) Occorrerà esteriorizzare, proiettare

nello spazio in una determinata direzione, dei pensieri ripetuti con intensità e decisione.
Esempio: “Io piaccio a X... Io piaccio a X... Io piaccio a X...”.
Ripetete questo concetto molte volte a voce alta e nel tono di chi non ammette replica.
2) Pronunciate la stessa frase, ma in tono lento e solenne, cercando, più che di esprimere parole, di vedere dentro di voi immagini precise e ricche di particolari suggestivi.
Lo stesso effetto si ottiene se, invece di parlare, si scrive la frase lentamente, marcando bene i segni a grossi caratteri di un foglio di carta. È inutile precisare che, anche mentre si scrive, il pensiero deve rimanere vigile e sforzarsi di creare le immagini della

cosa o della persona desiderata.
Nello stesso tempo sforzatevi di trasmettere il vostro sentimento, immaginando l'altra persona talmente compenetrata da esso da diventare una sola cosa con lui. Bisognerà, per ottenere ciò, vedere con gli occhi della mente come la persona in questione si comporterà quando proverà verso di voi il sentimento che desiderate ispirarle. Questa influenza non ha niente a che vedere con l'ipnotismo. L'ipnotismo infatti opera durante il sonno provocato, mentre la suggestione, trasmessa telepaticamente, opera senza che chi la riceve cada in stato di ipnosi. Ma anche in quest'ultimo caso si tratta di una forza misteriosa che appartiene alla parte più segreta dell'uomo. Sulla natura umana, attraverso i secoli, sono

stati scritti molti volumi, ma nessun sapiente finora ha potuto giungere a un tale punto di conoscenza da poter affermare orgogliosamente di conoscere tutto dell'uomo, del suo carattere e della straordinaria avventura che egli vive sulla terra. La conoscenza dell'uomo è un campo aperto a tutte le esperienze, anche alle più affascinanti.

Compito del nostro libro è appunto quello di aiutare chi ci legge ad avvicinarsi a certi problemi comprendendone tutta l'importanza, e a servirsi dell'esperienza del passato per conquistare nella vita la propria parte di successo e di felicità. Ci auguriamo sinceramente di essere riusciti nel nostro intento.